

Nélio Artiles

Cuidar & Amar

Crônicas sobre o Sentir e o Ser



Cuidar & Amar

Crônicas sobre o Sentir e o Ser



Nélío Artiles Freitas, possui Graduação em Medicina pela Faculdade de Medicina de Campos (1984), é Mestre em Medicina (Doenças Infecciosas e Parasitárias) pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (1992) e tem título de Especialista em Infectologia pela Sociedade Brasileira de Infectologia (2006) e Pós-graduação em Medicina do Estilo de Vida

no Instituto Israelita de Albert Einstein SP. Atualmente é médico do Hospital Ferreira Machado e chefe do Serviço de Doenças Infecciosas e Parasitárias. Professor titular da Disciplina Doenças Infecciosas e Parasitárias e da Disciplina Microbiologia da FMC. É membro da Sociedade Fluminense de Medicina e Cirurgia de Campos, da Sociedade Brasileira de Infectologia e da Sociedade Brasileira de Imunização. É médico em referência em AIDS - Genotipagem pelo Ministério da Saúde - MRG. Apaixonado por música, é multi-instrumentista, utiliza violão, ukulelê, flauta e gaita para dar voz à sua sonoridade.

Nélio Artiles Freitas

Cuidar & Amar

Crônicas sobre o Sentir e o Ser

2025

Livro editado pela Assessoria de Comunicação
da Fundação Benedito Pereira Nunes.

Coordenação editorial: Wellington Cordeiro
Diagramação: Leandra Moura
Fotografia da capa: Wellington Cordeiro
Design da capa: Wellington Carvalho
Fotos do autor: Mood Conteúdo
Revisão: Wesley Machado/Editora Campista

As crônicas deste livro foram publicadas originalmente
no Jornal Folha da Manhã.

F866c Freitas, Nélío Artiles
Cuidar & amar: crônicas sobre o sentir e o ser. / Nélío Artiles Freitas.
Campos dos Goytacazes, RJ: FBP/PMC, 2025.
252 p.

ISBN

1. Crônicas. 2. Educação. 3. Saúde. 4. Música. I. Título. II. Freitas,
Nélío Artiles.

CDD B869.93

Maria de Lourdes Costa de Souza - Bibliotecária - CRB-7 RJ - 006201-O

Apresentação

É com grande prazer que apresentamos o livro “Cuidar e Amar: crônicas sobre o Sentir e o Ser”, do Professor Nélío Artiles Freitas, uma obra que perpassa a interseção entre a medicina e a literatura. Com seus registros acumulados por anos de reflexão acerca da vivência humana, criou um acervo de crônicas que retratam o ser humano em suas mais variadas facetas.

Dr. Nélío Artiles tem uma longa trajetória na FMC, é o Professor Responsável da área de Doenças Infecciosas – DIP e foi diretor da instituição e sempre apresentou seus talentos artísticos, seja na música ou na literatura.

Ao apoiar essa obra, a Faculdade de Medicina de Campos demonstra com clareza que é um ambiente onde a ciência e a arte se encontram. Além de formar profissionais de saúde capacitados, acreditamos ser fundamental que os futuros médicos, farmacêuticos, e, agora, enfermeiros desenvolvam uma compreensão profunda da condição humana.

A literatura desempenha um papel vital nesse processo. Ao explorar as experiências humanas através da palavra escrita, os estudantes podem aprimorar sua empatia, sua capacidade de comunicação e sua compreensão das complexidades da saúde e da doença.

Por isso, criamos um setor dedicado à promoção de cultura com diversos projetos já realizados e lançamos recentemente o Componente Curricular de Narrativas Médicas, em que se mostra o quanto os registros literários de experiências de doença podem ensinar lições concretas e poderosas sobre a vida dos indivíduos.

Acreditamos que esta obra seja um recurso valioso não apenas para os estudantes das áreas de saúde, mas para qualquer pessoa interessada na interseção entre a saúde e a literatura. Junte-se a nós nesta jornada pela palavra e pela cura.”

Edilbert Pellegrini Nahn Junior

Diretor-Geral e Professor da FMC

Prefácio

Muitos médicos, além de se dedicarem à saúde da população, se destacam também nas relações interculturais, como na literatura. Engana-se, contudo, quem pensa que escrevem apenas sobre assuntos relacionados à medicina e à ciência. O talento com as palavras os leva a se aventurar em uma variedade de gêneros textuais. Foi assim com os brasileiros Bezerra de Menezes, Joaquim Manuel de Macedo, Guimarães Rosa, Moacyr Scliar, Drauzio Varella, José de Jesus Camargo, os campistas Alberto de Souza Rocha, Ignácio de Moura e César Ronald, o mineiro Renato Moretto e o fidelense Antônio Roberto Fernandes, estes dois últimos quase “campistas”. Só para citar alguns nomes.

Assim, também, se apresenta o Dr. Nélio Artiles Freitas, médico humanista e artista de rara sensibilidade e talento. Como escritor, ao longo de muitos anos, publicou no jornal A Folha da Manhã, um receituário de crônicas da vida e para a vida. A cada semana divulgava textos recheados de pílulas, contendo fórmulas acolhedoras, confortadoras e estimuladoras, baseadas em uma anamnese do ser humano como um todo, através da observação e da ausculta de suas aflições e alegrias.

No universo de medicamentos receitados, ele incluiu o amor ao próximo, a fruição artística, o senso de humanidade, a consciência e a reflexão, o companheirismo e a espiritualidade. Tudo imerso em temas como educação, saúde, música, política, amor, memória e família. Essas indicações formam uma química perfeita para a melhoria da qualidade de vida de seus leitores. Meraldo Zisman, psicoterapeuta, membro da Sociedade Brasileira de Médicos Escritores e da Academia Brasileira de Escritores Médicos e autor do livro “Medicina & Literatura”, citou que medicina e literatura são parceiras e antropocêntricas. Ambas lutam por um mesmo ideal, embora aparentemente estejam em campos diversos, se completam e se entrecruzam a todo momento. Chegam a ser, em certo sentido, irmãs gêmeas, às

vezes até siamesas, na estética extra científica da vida. Engana-se, também, quem acha que Dr. Nélio Artilles se completa apenas com a arte da medicina e da literatura. Ele busca igualmente na música, seja instrumental ou cantada, um viés de sopro de vida em harmonia. Se na medicina utiliza instrumentos próprios de sua área de atuação, na música convive com as sonoridades do violão, ukulelê, flauta e gaita. Um multi-instrumentista que ainda canta — e canta bem. Quem já o ouviu pode confirmar essa afirmação.

Mas é o seu texto que foi resgatado nesta obra, ressuscitado das páginas amareladas dos velhos jornais impressos e reeditados para que sejam indicados como medicamentos para todos aqueles que têm sede de viver. Pois ler é como respirar: essencial para que não nos tornemos meramente seres insensíveis, robóticos ou animais irracionais. Leia bem! Viva bem!

Wellington Cordeiro

Presidente da Associação de Imprensa Campista,
Membro da Academia Campista de Letras e
Coordenador da Assessoria de Comunicação da FBPn.

Agradecimentos

Dedico este livro à minha família, essência de minha alma e a todas as pessoas conectadas em mim na estrada da vida: amigos, pacientes, professores e alunos que me inspiram e me transformam todos os dias.

Agradecimentos

A....

Rosana grande parte de mim, que me faz forte, grato e feliz

Renata, Chrys, Luca reflexo de meu ser, vida e realização

Paula, Arthur, Cadu alegria, amor, maior do que sempre quis

Júnior e Gabi, paz, ternura e harmonia de uma maravilhosa canção

Aluysio Abreu pelo convite Folha da Manhã em ser articulista

Júlia Maria Assis pelo apoio, carinho e dedicação

Wellington Cordeiro, amigo especial, fotógrafo e artista

Edilbert Pellegrini e FMC me permitindo tamanha realização

Sumário

Capítulo 1 – Na educação.....15

A meus mestres
Aluno problema
Ameaça motivadora
Andragogia x Pedagogia
As novas universidades
Coração de estudante
Doce(nte) melodia
Educar atitudes
Ensinar, dar e receber
Ensino comprometido
Jequitibás ou eucaliptos
Maturidade ou ética
Uma escola de ouro

Capítulo 2 – Na saúde.....43

AIDS ontem, hoje, amanhã
Antimicrobianos
As doenças da Fake News
Combate final
Começo, meio e fim
Cuidado ou medo
Cuidando de limites
De médico e professor...
Desafios
Dignidade
Drinks do bem ou do mal
Estragando a vida
Grave distração
Máscaras
Mudança do estilo de vida
Não sei
O grito
O que você diz

Perigo, Perigo
Ser ou estar velho
Tragédia humana
Um dia comum
Vidas alheias
Você é o que come

Capítulo 3 – Na música.....93

A cada Novo Ano
Canção brasileira
Dark side of the moon
Homenagem ao poeta
Marcha do carnaval
Natal Cidadão
Onde está Belchior
Quanta sofrência
Tempo

Capítulo 4 – Na política.....113

A cor da primavera
A escolha da ética
À qui la faute
Alma feliz
Brasil brasileiro
Como ser humano
Corruptus
Esperançando
Nossa violência

Capítulo 5 – Na reflexão.....133

11 de setembro
A essência humana
De novo
É o fim
Era uma vez...
Incômodos
Inércia

O dia da ida
O valor da água
Ponteiros
Qual o seu problema
Quando se vê...
Respeito é bom e eu gosto
Sim ou não
Simples assim
Só Jesus
Tempus fugit
Tenho medo
Testamento
Uma conversa com Rubem Alves
Seu dia

Capítulo 6 – No coração.....177

Amigo
Amores e pandemia
Anjos
Depois de você
Encontro marcado
Namorando
O valor da amizade
Perdas e ganhos
Refugiados

Capítulo 7 – Na memória.....197

Ah quem me dera!
Animação da realidade
Brincadeiras
Campos era assim
Campos Formosa
Famosos, e daí
Nossos campos
Poder frágil
Se essa rua fosse minha

Capítulo 8 – Na família.....217

A filha de Áurea

A fuga do tempo

A lista

A vida é bela

Aos pais

Boa vida

Homenagem às mães

Infância presente

Mãe um olhar

Mãe

Manhê

Nanal

Naquela mesa

O lanche da vovó

Oração de um pai

Oss

Pertinaz



Capítulo 1

Na educação

A Meus Mestres

Lembro-me do início de minha formação no Colégio Santa Inês, onde professoras lideradas pela D. Carmelita nos recebiam em um carinho misturado com a firmeza de uma época que o golpe militar trazia incertezas e que induziam a uma diretriz de formação de um cidadão respeitoso e temeroso à nação, com base no cristianismo. Diariamente enfileirados embaixo de uma frondosa mangueira no pátio entoávamos o hino nacional e o hino à bandeira, seguidos por uma oração antes das aulas. Em seguida ingressei no Colégio João XXIII onde tive o privilégio de conhecer professores como D. Vicentina, D. Arlete Sendra e D. Maria do Carmo, entre outros que focaram na responsabilidade do aprendizado unindo a firmeza da cobrança ao afago do bem-estar naquele inesquecível espaço físico da Pelinca. Entre jogos de ping pong, futebol e muito estudo, tanto se aprendeu. No Liceu me deparei com um time de professores marcantes na vida de todos de minha geração, sempre carinhosamente lembrados. Hoje há uma falta enorme de valorização social do professor não só em relação a um salário desrespeitoso, mas na percepção da grande importância do ato docente em uma escola. Somos 212,6 milhões de habitantes, segundo o IBGE, precisando de uma educação melhor. De acordo com o Censo

Escolar 2023, cerca de 10% dos professores da educação básica no Brasil não possuem diploma de ensino superior completo. Isso mostra que as pessoas estão indo lecionar como última opção de carreira profissional. Poucos profissionais bem preparados se dedicam ao magistério por vocação, uma vez que a carreira não aponta para uma boa perspectiva de futuro, com salários baixos e condições de trabalho ruins. São estas pessoas que deveriam ser valorizadas e assim serem o diferencial na vida de tantos jovens que serão os futuros brasileiros para um país melhor. É claro que o aluno de hoje é diferente, pois já chegam à escola com um manancial de conhecimento impressionante e o professor passa a ser mais que um “ensinador”, e sim um orientador e principalmente um facilitador. O conhecimento está disponível na palma da mão ou em um PC, mas a definição de caráter e cidadania sempre deverá ser com o olho no olho, com o respeito, o carinho e o exemplo de vida. Dedico este artigo à meus eternos professores já citados, além de Júlia Zehuri, Diva Abreu, Helinho Coelho, Aristides Sofiatti, Humbertinho, Dircéa, Sérgio Armando, Esquef, Dedê, Magalhães, Joel Mello, Salvador, Iris, entre tantos outros que no relance do ato de escrever este artigo não me vieram à lembrança, mas que marcaram e lapidaram o caráter e a formação desta geração que hoje está a frente de tantos projetos nesta cidade e em todo país. Parabéns aos nossos mestres inesquecíveis.

Aluno problema

Existem pessoas especiais que são dotadas de grande inteligência e visão de futuro e que vivem à frente de seu tempo. Alguns destes grandes sábios deixaram um grande legado seja em artes seja em ideias e projetos. Na época do Renascimento, entre os séculos XIII e XVI, quando acontecia uma transição entre o homem medieval e o moderno, houve um destaque para alguns expoentes como Michelangelo Buonarotti, escultor da Pietá, Moisés e David, pintor da sagrada família, arquiteto da Basílica de São Pedro, entre outras coisas. Outro grande gênio que marcou seu tempo e que ainda hoje reverenciamos é o Leonardo da Vinci, que era escultor, pintor, arquiteto, inventor, entre outras coisas. Por ser filho ilegítimo, não lhe foi permitido aprender a linguagem grega e romana e assim por si só começou seu grande aprendizado em cima apenas de observação. Era destro e escrevia de trás para frente e decidiu criar seu próprio conhecimento. Era encantado com a natureza, particularmente com os pássaros e seus voos e o movimento. Seria considerado nos dias de hoje, talvez, um aluno viajante ou lunático. Dizia que o principal da vida era o movimento, por isto suas maiores invenções estavam na área de engenharia e aeronáutica, onde o movimento é essencial. Conheci algumas pessoas geniais em minha formação que

combinavam além de uma exímia inteligência, uma destacada simplicidade e humildade. Estas pessoas são raras e geralmente com alguns traços marcantes da personalidade que os tornam um pouco alijados da sociedade. Em muitas situações este tipo de aluno chama atenção na escola por ser considerado um aluno problema, também chamados de “burro”, “mediocre”, “louco”, “sonhador”, ainda com um provável diagnóstico de déficit de atenção. Beethoven era desajeitado com o violino e preferia tocar suas próprias composições em vez de melhorar sua técnica. Seu professor se irritava com esse comportamento e o considerava um fracasso como compositor. Em sua biografia, Darwin escreveu: “Eu era considerado por todos os meus mestres e por meu pai um garoto comum, intelectualmente bem abaixo do padrão médio.” Thomas Edison, um dos precursores da revolução tecnológica do século XX, como a descoberta da lâmpada elétrica incandescente e o gramofone, entre outras, em relatos biográficos, diziam que seus professores duvidavam de sua inteligência. Enfim todos nós professores precisamos ficar atentos aos nossos alunos problemas, pois estes podem estar além do que estamos tentando ensinar e, quem sabe, precisam de mais amor e atenção dos que atingem as notas máximas. “Todos querem educar jovens dóceis, mas são os que nos frustram que testam nossa qualidade de educadores. São seus filhos complicados que testam a grandeza do seu amor. Seus alunos insuportáveis é que testam seu humanismo” (Augusto Cury).

Ameaça motivadora

AS Escolas são diferentes na sua essência e na filosofia de ensino, mas o aluno costuma ser o mesmo. Em sua rotina diária, vai para suas aulas do dia para ouvir um determinado conteúdo pela primeira vez e, mesmo prestando bastante atenção a um bom professor, pouco irá ficar registrado. Então vão chegando os dias das provas e uma apreensão toma conta de todos, pois é justamente na véspera que haverá um estudo mais vigoroso no sentido de memorizar palavras, frases ou fórmulas matemáticas e equações malucas para acertar na famigerada prova. Professores que cobram com mais veemência se transformam no terror do período, famosos pelas provas mirabolantes e de questões de difícil resolução. E assim os alunos, com suas mãos pegajosas e frias, ofegantes e taquicárdicos, tentam se lembrar daqueles termos ou números decorados e responder o que o professor deseja. O questionamento que se faz é quanto ficou registrado no cérebro do estudante para sua vida futura? Decorado não representa aprendido. É provável que aquela mesma prova aplicada algumas semanas depois para um mesmo aluno possa ter um resultado bem pior. Já o professor liberal que cobra questões simples e óbvias ou que permite a “cola”, é comemorado como “bonzinho” mas leva o aluno a se abster de qualquer estudo ou esforço de interação com a matéria

aplicada. Entre o “terrorista “ e o “gente boa” deve haver o mestre que se preocupa com o aprendizado que deve ser o resultado de uma metodologia aplicada. Fazer o aluno estudar sem a ameaça da prova e da nota ruim, é o que pode diferenciar um professor no processo ensino e aprendizagem. Horas de provas deveriam ser mais um momento de crescimento e aquisição de saberes e não apenas reprodução de mensagens pré-concebidas nas sessões decoradas. Aplicar provas com permissão de consultas (“colas oficiais”) pode ser bem interessante, visto que durante sua futura vida profissional, frequentemente irá consultar fontes relacionadas para resolver seus problemas. Então um bom caminho seria fazê-lo aprender a fazer boas pesquisas na hora da temida avaliação. Outra possibilidade proibida nos dias de hoje é a conversa durante a prova, com a realização das questões em grupos pequenos de dois ou três, divididos segundo critérios de características e performance individual para que haja uma troca de informações tão importantes em qualquer atividade laboral. Mas a tradição tem falado mais forte nas escolas, impedindo estas pequenas evoluções. Talvez haja necessidade de capacitação docente principalmente no quesito técnicas de elaboração de questões. Não deve ser óbvia, nem de resolução impossível, mas capaz de levar o aluno a pensar e motivá-lo a procurar em diversas fontes ou a discutir com o colega as possibilidades. Acredito que mesclar formatos diferentes de avaliação, quebrando um pouco a expectativa e o medo já é um importante avanço. Bem, apesar das críticas de colegas mais tradicionais, tenho ousado em algumas novas experiências, exitosas e reconhecidas pelos mais interessados, os alunos.

Andragogia x Pedagogia

Ensinar adulto é diferente de ensinar crianças. Pode parecer mais fácil, mas não é. São cérebros e vivências bem diferentes. A palavra-chave no aprendizado em qualquer idade se resume no verbo “querer”. “É fácil levar a égua até o meio do ribeirão. O difícil é convencer ela a beber a água...”. Como escreve Rubem Alves “ se a égua não estiver com sede, ela não beberá água por mais que o seu dono a surre... Mas, se estiver com sede, ela, por vontade própria, tomará a iniciativa de ir até o ribeirão. Aplicado à educação: “É fácil obrigar o aluno a ir à escola. O difícil, é convencê-lo a aprender aquilo que ele não quer aprender...”. Seja adulto ou criança é preciso haver uma conjuntura de fatores para que haja um aprendizado adequado e que todos os esforços neste sentido sejam eficaz. Falta de investimentos na educação e fatores políticos têm sido negativos neste contexto. As metodologias utilizadas atualmente são variadas, algumas ainda tendo o professor como a fonte inicial do conhecimento e outras mais modernas onde se aproveita o conhecimento construído pelo aluno tendo o professor apenas como um catalisador e facilitador do processo de aprendizagem. Utilizar a brincadeira e o lúdico com a criança é sempre desejado pois o querer destes pequeninos é invejável, começando com os inúmeros “porquês “

lançados dia após dia e tão pouco aproveitados pelos pais, avós e familiares. Já nos adultos, este querer envolve múltiplos fatores desde a necessidade do aprender experiências anteriores, questões sociais, crenças entre outros. Ainda se utiliza de forma inadequada o conceito de pedagogia para adultos que se refere à educação de crianças (do grego paidós, criança) O termo correto é Andragogia, que é a arte ou ciência de orientar adultos a aprender, antiga definição da década de 70. Neste processo deve-se considerar com o aprendiz algumas questões como o que fazer com o conhecimento desejado, como fazer com a habilidade recebida e entender a aplicação através de suas atitudes e posturas frente aos novos desafios. De qualquer forma, o adulto tem estado distraído envolto a diversos problemas diários de ordem pessoal nos seus relacionamentos, na vida econômica e financeira em que caminha. Pesquisas comprovam que os adultos retêm apenas 10% do que escutam após 72 horas, mas são capazes de lembrar de 85% do que veem e fazem. O professor Pardal planejou para Huguinho, Zezinho e Luizinho, brinquedos que os fariam felizes e que dariam certo sempre: uma pipa que voaria, um pião que rodaria e um taco de beisebol que acertaria na bola. O estímulo ao “querer” sempre será a melhor Pedagogia ou Andragogia.

As novas universidades

AS novas tecnologias e as mudanças nos conceitos da atividade educacional pressionam todas as Instituições de Ensino Superior (IES) a refletirem a que vieram e, principalmente, o que querem. Instituições tradicionais devem romper seus velhos paradigmas e se adaptarem aos próximos anos com riscos de serem engolidas e descartadas. Existe uma tendência a valorizar as instituições públicas através de avaliações que as beneficiam em suas estruturas, as colocando com elevadas pontuações e em patamares elevados. Muitas recebem verbas carimbadas, mas sem a aplicação adequada para as demandas de sua localização. Já as universidades privadas, principalmente as que têm fins lucrativos, correm atrás das novas regulamentações e dos modelos avaliativos do MEC para brigarem no mercado, porém sem a garantia da eficácia na formação de um profissional completo. As IES com fins lucrativos buscam sempre, como o próprio nome diz, maximizar o lucro a qualquer preço. Gestores precisam parar e pensar se seus alunos estão saindo bem preparados, pois eles é que serão suas maiores propagandas. Esta corrida por uma boa classificação nos processos avaliativos do governo, têm levado as IES privadas a não focarem no seu ensino. É preciso parar de querer apenas competir com as públicas. Deve haver

uma concentração nos seus alunos e nas suas necessidades. Precisamos mudar o enfoque dos conteúdos principais e também modificar radicalmente as avaliações discentes. As famigeradas provas discentes testam apenas a capacidade de memorização. Se fizéssemos uma mesma avaliação após uma semana o resultado não seria o mesmo. É preciso entender que há uma necessidade de um novo processo, que é aprender um novo aprender. O conhecimento hoje está disponível e, grande parte, gratuito. Para que decorar o que está na palma da mão através dos smartphones, tablets ou em qualquer computador ligado à rede? A inteligência artificial está no presente e muito mais no futuro. É preciso que as questões sejam mais valorizadas que as respostas. A imensidão das informações impede qualquer pessoa a ter convicção dos conteúdos em qualquer área. Tudo deve ser pensado e refletido unindo todo o conhecimento existente. Como diz Mário Quintana “Se você não tem dúvidas é porque está mal-informado”. A inserção de valores nas salas de aulas é de extrema importância e necessidade para que possamos formar pessoas que realmente façam a diferença nesta nossa sociedade tão deturpada em moral e ética. Qual é o profissional que nossas universidades devem formar? Antes de fazedores de prova devem ser justos, éticos e com a visão do coletivo.

Coração de estudante

*“Quero falar de uma coisa. Advinha onde ela anda?
Deve estar dentro do peito. Ou caminha pelo ar...
A folha da juventude é o nome certo desse amor.”*

Assim Milton canta este frescor de um tempo que passa por todos nós, mas que inevitavelmente nos abandona quando mais precisamos. Uma energia, uma luz que preenche de uma forma consistente e que parece nunca será apagada dando força, fé, paixão e determinação, acreditando que o impossível é possível e que o distante é próximo. Mesmo com nossos momentos podados e desviados por tanta maldade, pessoas com desvios de caráter, intolerâncias, desrespeitos e humilhações, deveríamos buscar aquela força que já nos fez sonhar e acreditar em um tempo melhor. Tenho visto pessoas desanimadas, desacreditando uns nos outros, armadas, arrogantes por uma desconfiança estruturada e polarização conceitual de modelos políticos e empresarial nacional. A convivência com uma alma de estudante que enfrenta, questiona e encanta com o novo e o desconhecido é contagiosa e nos motiva a ter esperança de tempos melhores. A retórica que aprendemos quando ensinamos é bem mais ampla que isto. As instituições precisam parar de ver o estudante como um

elo passivo da escola, como se estivesse ali apenas para receber conteúdos e cumprir tarefas. Podem ser elementos ativos, comprometidos com um futuro profissional e que em breve tempo estarão também na docência. A tendência é que possam participar de planejamentos e de propostas para a melhoria de qualidade do ensino de sua própria escola. É claro que, como qualquer segmento, há aqueles que não se enquadram neste contexto e, por diversas dificuldades de entendimento, desrespeitam regras e hierarquias. Mas como educadores temos a obrigação de perceber estas diferenças e mostrar novos caminhos e, principalmente, absorver tudo que estes alunos podem nos ensinar, para assim cumprirmos a metanóia bilateral, levando a um verdadeiro crescimento institucional. “E há que se cuidar do broto, pra que a vida nos dê flor e fruto.”

Doce(nte) melodia

Dias destes, após uma longa aula teórica tradicional, me esforçando ao máximo para que meus alunos realmente aprendessem e guardassem o que eu estava tentando passar, cheguei à casa para um merecido descanso após um extenuante dia de trabalho, sobressaltado e, mesmo, tenso por assistir tantas desgraças em telejornais ou em sites de notícias. Deitei pretendendo apenas dormir, após uma oração por um novo dia melhor. Já adormecido por um sono profundo, despertei com um canto de um pássaro misterioso. Era uma melodia diferente de tudo que eu já tivera ouvido. Enfim, apesar da beleza e suavidade daquelas notas musicais, nunca dantes tocadas por qualquer outro artista clássico, não me acalentava, ao contrário me deixava agitado, tentando reproduzir aquelas notas em minha cabeça para não esquecer e tentar tocá-las no dia seguinte. No escuro do meu quarto imaginei um pássaro grande e colorido, entoando aquelas quatro notas separadas por tons e semitons, produzindo em mim um misto de revolta e encantamento, pois um novo dia cheio de desafios chegava e meu cérebro não desligava. Então decidi ir até a janela para tentar vê-lo e quem sabe identificar sua forma. Me deparei com um pássaro cinza, em um fio próximo a um poste, bem menor do que imaginava e, por um susto,

rapidamente voou para longe. Novamente em um sentimento dúbio de alívio para voltar a dormir e de lamento por talvez não ouvi-lo mais, voltei ao meu leito com aquela melodia invadindo meu cérebro, competindo com meu processo de relaxamento. Com o dia claro acordei assustado, com um som bem desagradável de um despertador, ainda sonolento e me lembrando daquele misterioso pássaro que parecia ter ido à minha janela encomendado para ficar em mim pra sempre. Assim são estas experiências que emocionam, que marcam e que intrigam nossas almas e que nunca mais saem de dentro de nossas lembranças. Assim deve ser o processo de ensino e aprendizagem levando ao receptor o incômodo misturado com o encanto e o prazer. Quem dera pudesse eu ser um professor como aquele pássaro que me provocou uma mistura de sentimentos a partir de um novo conteúdo passado de uma forma inusitada, incitando o raciocínio e a reflexão e, principalmente, a busca por respostas. Já passado alguns meses ainda durmo com a esperança de ouvir mais uma vez aquela melodia linda que nunca mais esqueci.

Educar atitudes

O fato de ser um professor me encanta e me desafia toda vez que entro em uma sala de aula ou recebo meus alunos em uma atividade prática, em enfermarias ou ambulatorios. Aplicar na prática o que foi aprendido na teoria nem sempre é tão fácil, principalmente quando lidamos com a multidiversidade do “cuidar” de uma pessoa. As reações aos estímulos, a um desafio, a um limite, são sempre diferentes, pois cada ser carrega dentro de si uma rede de experiências, traumas e concepções familiares e sociais. É preciso respeitar e, principalmente, tolerar qualquer adversidade. Mas como fazer alunos e alunas, em geral de 20 a 30 anos, que também carregam suas dificuldades e paradigmas de suas origens tão diversas, aprender e consolidar algo para toda uma vida? Como já escrevi por aqui, não são provas ou avaliações, a partir de intermináveis “decorebas”, que verdadeiramente ensinam algo. “Educar” é uma palavrinha mágica que tem mais significado do que a palavra “ensinar”, pois vem do Latim “Educare” que significa “guiar, instruir e conduzir”. Demonstrar algo que fique para sempre na lembrança e na essência de uma pessoa é multifatorial e extremamente desafiador. Conhecimento científico está sempre à disposição nos livros, materiais didáticos e hoje abundante na web. Talvez apenas mexendo no emocional

de cada um, trazendo um desafio ou um questionamento, possamos moldar ou carimbar comportamentos e atitudes, que são tão importantes ou mais, que nomes, leis, fórmulas e números. Durante toda a minha vida docente é bem comum durante aulas teóricas, alunos assinarem para seus colegas ausentes. Apesar do intuito de ajudar ou colaborar com amigos em dificuldades, o ato em si, de assinar um documento pelo outro se configura em um crime, que envolve questões éticas ou de falsidade ideológica. Recentemente ao recolher uma lista totalmente preenchida em uma turma com bastante ausências, decidi aplicar um pequeno “golpe”. Ao finalizar a aula realizei uma chamada oral e avisei que caso o aluno que assinou não estivesse presente, perderia pontos na próxima prova. O incômodo foi bem grande e um murmúrio tomou conta do ambiente. Mas imediatamente disse que não retiraria os pontos, caso os autores da fraude viessem até mim pessoalmente após a aula, prometendo que não haveria nenhum tipo de punição, porém que se autodenunciassem. Uma fila se postou à minha frente e, um a um, olhando nos meus olhos, se acusavam e se desculpavam pelo que fizeram. E com total carinho e tranquilidade, pude fazer aqueles jovens, futuros médicos, refletir sobre a importância da postura, comportamento e da ética. Termino com Paulo Freire: “Educar é impregnar de sentido o que fazemos a cada instante!”

Ensinar dar e receber

Comumente sou agraciado com lindas homenagens durante comemorações de turmas de ex-alunos, onde fui nome de turma, patrono ou paraninfo após décadas passadas. Obviamente que isto me traz muitas emoções, mas principalmente reflexões sobre vários aspectos, principalmente sobre o tempo que é um susto sempre. Passa e parece que não percebo. Às vezes sou convidado a dar “Aula da saudade”, um grande desafio no meio de tanta emoção e costumo usar algumas canções para tentar expressar o que gostaria de dizer naquele momento. Em “Imagine” do Lennon por exemplo, “toco” e apenas tento expressar meus sentimentos, olhando para uma história em comum, enquanto em “Time’ do Pink Floyd destaco: “E você corre e corre atrás do sol. Mas ele está se pondo. Dando a volta, até surgir novamente atrás de você. O sol é o mesmo, de forma relativa. Mas você está mais velho”. E a cada pôr do sol carregamos mais marcas do tempo em nosso corpo e alma, imperceptíveis no implacável ponteiro do relógio. Vejo ali vários médicos de todo país que tiveram uma história forte aqui e que pude de alguma forma mexer nas suas emoções, além de ensinar conteúdos médicos. Cabelos brancos ou falta deles, barriguinhas, rugas e outras diversas marcas deste tempo que correu apesar do mesmo sol.

Talvez o maior prazer de um professor ou educador seja um reconhecimento de que de alguma forma os ensinamentos técnicos como fórmulas, equações, memorizações, interpretações, não foram os mais importantes na formação profissional, mas sim o quanto sua palavra e seu exemplo puderam ter emocionado aquele aluno que um dia voltará para te agradecer. Nada é tão gratificante. Mas foi com palavras do Sater e Teixeira que melhor expressei o que falava lá atrás, “porque já que tive pressa” e “agora ando devagar” e “Hoje me sinto mais forte, mais feliz, quem sabe. Só levo a certeza de que muito pouco sei ou nada sei”. Assim continuo atualmente tentando mexer com o jovem futuro profissional, mostrando que é necessário ter a humildade da eterna ignorância do conhecimento pleno. Por mais que leiamos, estudamos, busquemos, achamos entender, isto não representa nada neste universo ainda desconhecido que é o saber. E para aqueles que estão se formando agora: “É preciso amor pra poder pulsar. É preciso paz pra poder sorrir. É preciso a chuva para florir.” Certamente não sou mais o mesmo de antigamente pois as marcas me transformaram, porém sempre agradeço emocionado a estas turmas que me abraçaram com um tanto carinho, que me fizeram mais diferente, com a certeza que vale a pena ser professor, orientador, educador ou “ensinador”. E assim “cada um de nós compõe a sua história. Cada ser em si carrega o dom de ser capaz e ser feliz”.

Ensino comprometido

“**E**ducação é o que fica depois que esquecemos o que nos foi ensinado”. Desta forma Einstein definiu muito bem o objetivo de todos nós professores que é de introjetar um novo conhecimento no processo ensino aprendizagem. Só se consegue esta façanha quando há uma conexão de querer, entre quem ensina e quem aprende. As tradicionais aulas onde uma pessoa fala e toda uma turma ouve, entendendo ou não, se traduz em uma real perda de tempo, pois como sabemos, apenas uma pequena parte do conteúdo será absorvida a ponto de não se esquecer. Professores que muitas vezes apenas repassam o que está em livros ou artigos, desperdiçam um valioso tempo e consequentemente dinheiro, em um momento nobre onde aluno e professor poderiam conversar coletivamente, debater, com concordâncias e discordâncias e, assim sedimentar um conteúdo, já previamente trabalhado e conhecido. Não é mais exequível entender que aquela temerosa prova que sempre é aplicada como ponto culminante de uma nova matéria, terá a função real de avaliar um aprendizado. Em geral funciona como um teste de memorização, onde o que entra, sai, com pouco processamento e menor absorção. Qual o comprometimento de um professor em relação ao aprendizado daquilo que foi proposto ensinar? Corrigir e

talvez perceber que a performance daquele aluno pode ser boa ou não? Isto certamente é insuficiente para uma comprovação se realmente houve um aprendizado ou se fará diferença na formação daquele aluno como cidadão ou futuro profissional. Qual o comprometimento do diretor da escola se os alunos daquela instituição de ensino estão atingindo o seu objetivo principal ? E o que diria dos gestores públicos assim como do Órgão Regulador sobre o resultado final? É necessária uma reflexão mais ampla sobre todo o processo de ensino aprendizagem que hoje acontece neste país. Reformas, emendas constitucionais e debates não costumam ser suficientes para mexer neste modelo arcaico de ensino que hoje é adotado. Apesar da necessidade de uma maior valorização de nossos educadores, seja com melhores condições de trabalho e remunerações mais dignas, há necessidade de uma mudança de paradigmas, com uma fundamental autocrítica, destes nobres profissionais que têm um potencial incrível de formar pessoas melhores para este planeta. Mas para isto precisamos (me incluo nisto) ser mais que repassadores de informações, levando o aluno a uma viagem em que ele deve ser o próprio piloto e, nós professores, os colaboradores e navegadores que irão planejar e traçar os rumos e os mapas. Termino com Paulo Freire : “Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção.”

Jequitibás ou eucaliptos

Tem sido um grande desafio executar e avaliar de uma forma efetiva o processo de ensino aprendizagem nos dias de hoje, visto que independente do curso, em turmas de 30 até 100 alunos, temos uma grande diversidade de conhecimentos individualmente e um universo de tramas, criadas durante convivências familiares e experiências do ensino básico e fundamental, onde traumas, limites, carências, medos entre tantas outras possibilidades, interferem na absorção de uma aula por exemplo, onde o professor fala, fala e fala por horas e o aluno viaja, viaja e viaja, dentro da sala, mas em mundo paralelo. De acordo com a tendência tecnológica atual, todos seremos substituídos por máquinas. Já temos médicos, advogados, psicólogos e outras profissões com atendimentos virtuais, e com professores não é diferente, onde no ensino a distância, cada vez mais fortalecido, é usada uma fórmula idêntica para todos, sem considerar diferenças. As plataformas de educação digital oferecem um amplo leque de variedades, onde o aluno precisa apenas cumprir metas e executar tarefas, mas com realizações das tradicionais e arcaicas provas para passar. Oh, malditas provas! A pior moeda de troca que existe nas escolas, onde o que interessa é um número ou uma letra como conceito, ficando o

aprendizado em segundo plano, seja no modernismo digital, seja na mais tradicional das instituições de ensino. Ainda aguardo uma fórmula mágica e revolucionária que possa avaliar alunos, sem aquele momento estressante, cheio de adrenalina, onde o aluno traz guardado em um pequeno ponto do cérebro, informações concentradas, visualizando figuras, apontamentos, equações, e o layout da fonte estudada e que inevitavelmente sumirá após alguns momentos depois de cumprirem o preenchimento daquele documento obrigatório. Eu avalio de verdade quando tenho meninos e meninas perto de mim, em pequenas quantidades, interagindo não só conteúdos técnicos, mas principalmente temáticas da vida, que às vezes nada tem com o objetivo imediato do curso em questão. No curso de medicina onde leciono, a melhor avaliação é naquele momento frente a frente com o paciente, em que um choro ou um olhar lacrimoso ou uma dor te abraça e te obriga a refletir sobre os caminhos a seguir, onde conteúdos estudados, princípios éticos e morais, generosidade, compaixão estão envolvidos. Aí sim somos avaliados literalmente. Rubem Alves falava sobre eucaliptos e jequitibás: “É bem verdade que é possível plantar eucaliptos, essa raça sem vergonha que cresce depressa, para substituir as velhas árvores seculares que ninguém viu nascer nem plantou...todos enfileirados, em permanente posição de sentido, preparados para o corte. E para o lucro. Há árvores (“jequitibás”) que têm personalidade e os antigos acreditavam mesmo que possuíam uma alma. É aquela árvore, diferente de todas, que sentiu coisas que ninguém mais sentiu.”

Maturidade ou ética

Por anos faço docência em escolas de medicina, abordando assuntos diversos como Semiologia, Clínica Médica, Doenças Infecciosas e Parasitárias, além de Ética e Bioética. A responsabilidade é enorme pois serão futuros profissionais que cuidarão de pessoas sofredas e carentes, não só de pão, mas de emoção e atenção. Vejo com tranquilidade a falta de maturidade de muitos deles, que ainda estão ligados à natural e necessária proteção domiciliar paterna e materna. Porém me assusto com algumas atitudes, ainda bem que isoladas e raras, de falsificações de assinaturas em listas de chamadas, cópias e colações em avaliações, para alguns, pequenos delitos sem maior importância. Sou um pouco chato nesta questão, por não permitir este tipo de postura para um futuro médico. Mas conversando com docentes de outras áreas do saber, entendo que tem sido recorrente em várias escolas de outros cursos, uma prática preocupante pela banalização do que é ilícito. Em uma recente prova que apliquei, fiz uma proposta diferente com consulta à livros, documentos, protocolos e internet. Nada demais em novos tempos em que o que importa é saber buscar as informações ao invés de decorar. Mesmo assim, defini algumas regras, pois era uma avaliação individual, logo não sendo permitida a cópia do vizinho. Sentei

em minha cadeira e como isca, passei a escrever algo ou aparentar uma falta de vigilância e pronto, ali estava instalada a tradicional cola, com aqueles olhares ridículos me vigiando, frequente nos bancos da escola. Em outra atividade de sala fiz uma chamada oral ao final, após correr uma lista de presença, percebendo muito mais assinaturas que presentes. Nas duas situações perguntei quem ali seria um corrupto, como tantos ressaltados na mídia nacional e internacional e imediatamente, olhares assustados me focaram, havendo um certo incômodo misturado com um ar de vítima de ofensa. Qual a diferença daquele que rouba ou desvia informações para benefício próprio no poder público? Outro momento que chamei a atenção foi quando após aplicação de uma prova fiz a discussão das questões e solicitei que cada um desse sua própria nota. Sabendo que na calada do momento, em cada carteira alguns apagaram o erro e colocaram o acerto para receber uma nota maior, percebi sussurros e desvios de olhares denunciadores. Recebi com elogios e valorizações extras aqueles que me entregavam notas ruins pela atitude decente e ética. Através de minha experiência acadêmica e de tantos outros professores de diversas áreas, percebo que esta é uma prática, felizmente em um pequeno percentual das turmas, porém presente em todo território nacional e quiçá mundial. A corrupção é inerente ao ser humano, principalmente em benefício próprio, diferente dos animais irracionais que não o fazem. Precisamos pensar e refletir sobre a possibilidade de estarmos formando futuros criminosos, não só da moral e da ética, mas da cidadania.

Uma escola de ouro

Ainda uma criança, vindo de um colégio com tradições religiosas fortes, misturadas com o espírito militar de uma época tão nebulosa de nossa história, com um grande potencial de formar pessoas estranhas, a partir da censura e da violência, não tendo maturidade para participar de decisões familiares, meus pais em busca de me oferecer um melhor preparo para conseguir uma difícil aprovação em um dos melhores colégios da época, o LHC (minha mãe ex-liceísta) me matricularam no Externato João XXIII. E lá estava eu entrando naquele espaço enorme, com um casarão imponente na Pelinca. Mas, pela pouca idade, infelizmente os registros não são tão completos em quantidade de fatos. Como em qualquer aprendizado, o que fica é o que deveria ter ficado. Era uma escola em que eu passava o dia inteiro, com muitos alunos, em uma harmonia muito interessante, que começava nas salas e que continuava em uma excelente área de integração e interação, para diversas atividades esportivas de ping pong, passando pelo futebol ao queimado. Estávamos ali para aprender não só conteúdos acadêmicos, mas já valorizando questões essenciais, aprendendo e entendendo as relações pessoais e de cidadania. Em uma visão moderna e inovadora, cada aluno, apesar da tenra idade, controlava seus gastos na cantina, preenchendo seus chequinhos, para se alimentar, cuidando e aprendendo

administração e economia financeira. Ainda convivo com muitos colegas ex-alunos do Externato e todos relembram com muito carinho deste tempo. Mas uma lembrança coincidente são os momentos em sala de aula. Três professoras vinham com uma proposta inovadora na época, bem diferentes das escolas de então. Dona Maria do Carmo nos Estudos Sociais e Geografia. Apesar de séria e às vezes brava para contornar o alvoroço comum da idade, tinha seu olhar doce e acolhedor. D. Arlete nas aulas de Português, com palavras suaves nos apresentava de uma forma diferente a nossa língua. E D. Vicentina com sua firmeza transformava o temor em amor aos números e cálculos, fazendo de todos vencedores. Nas minhas maiores dificuldades que a vida me ofereceu, amei e voei. Obrigado. Como Rubem Alves descreveu em “A pipoca”, entramos milhos e no fogo da paixão de três irmãs educadoras, saímos lindas pipocas, nos transformamos em nós, pessoas de bem, capazes de vencer o mundo. Não tenho conhecimento de quem não tenha conseguido entrar no difícil exame do Liceu, ou no Instituto IEPAM ou Escola Técnica Federal. Era uma escola diferente que ultrapassava a função básica do ensino, que é fazer os alunos saberem a lição de cor: “por intermédio do coração”, pela emoção que é como se aprende. Como Beto Guedes canta “a lição sabemos de cor só nos resta aprender”. Mas é preciso aprender a aprender. Na Escola da vida quem não sabe aprender não consegue voar o voo da águia, que do alto, tem a visão holística do mundo e da vida. Lembro com carinho e gratidão do Externato João XXIII que fez parte de tantas vidas por cerca de 50 anos, formando pessoas de bem e prontas para serem gente.



Capítulo 2

Na Saúde

AIDS ontem, hoje, amanhã

No início da década de 80 presenciávamos a Guerra das Malvinas, a eleição e morte de Tancredo, o desenvolvimento do IBM PC e o Apple Macintosh, lançamento do CD, a fundação do PT, a eleição do *cowboy* Reagan na presidência dos EUA, Príncipe Charles e Lady Di se casando, o Muro de Berlim caindo, Lennon sendo assassinado, Michael lançando o “Thriller” e no Brasil os sucessos do RPM, Titãs, Legião Urbana, 14 Bis, Barão Vermelho, Capital Inicial, Paralamas do Sucesso, Blitz, Lulu Santos, entre outros. Era um momento de muitas novidades e avanços em todas as áreas, mas algo assustava a comunidade científica mundial e toda a sociedade: o aparecimento da AIDS. Vários casos de Sarcoma de Kaposi em jovens, antes só visto em idosos, pneumonias graves, e infecções neurológicas acontecendo ao mesmo tempo e curiosamente apenas em homossexuais, ficando claro que havia uma nova doença sendo de pronto denominada “câncer gay”. Nos anos seguintes, a doença se espalhou para heterossexuais e mulheres que eram considerados a salvo da epidemia. Foi então que a doença ganhou o nome de aids (sigla em inglês para “síndrome da imunodeficiência adquirida”). Enquanto isso, eu estava na minha conclusão de residência médica em Clínica Médica e já acompanhando os primeiros casos de AIDS no

Brasil. As notícias de novas contaminações junto à falta de informações concretas sobre as formas de transmissão, levaram a um estado de pânico. Muitos se recusavam a apertar a mão de alguém contaminado ou ficar na mesma sala, com medo de que a doença se transmitisse pelo ar como uma gripe. O diagnóstico da contaminação pelo HIV era uma condenação já que 100% morriam em pouco tempo. Sem opções terapêuticas efetivas, foram muitas histórias vividas de sofrimento individual e familiar com dores e perdas que fizeram diferença na minha formação profissional de hoje. Após tantos anos de relatos desta pandemia, respiramos novos ares, com um conhecimento amplo do vírus e de sua forma de infecção, com medicamentos potentes capazes de desenvolver uma “cura funcional” com limpeza quase total dos vírus do sangue, impedindo inclusive a transmissão. Hoje a AIDS é vista como uma doença crônica capaz de ser controlada levando a uma boa qualidade de vida, assim como na hipertensão e diabetes. Mesmo com vírus indetectáveis no sangue, eles permanecem latentes em seus reservatórios celulares e, se houver uma interrupção no tratamento, a doença volta. Enquanto a cura real não vem, precisamos melhorar nossas ações preventivas, de diagnóstico e cobrar uma ação mais séria do Serviço Público no sentido de tornar mais digno e humano o atendimento aos nossos pacientes.

Antimicrobianos

Desde que os homens habitam este planeta compartilham uma vida em comum com um mundo invisível cheio de seres das mais diversas características. Esta convivência nem sempre foi harmoniosa podendo levar a uma série de doenças e até mesmo a mortes. Conhecidos como micróbios ou germes estes seres só foram descobertos e correlacionados com doenças recentemente no século XIX a partir de 1878 graças a alguns pesquisadores mundialmente conhecidos como Pasteur e Koch, que demonstraram a origem infecciosa de várias enfermidades. Antes as doenças estavam relacionadas aos maus espíritos, líquidos defeituosos (sangue ou bile), realização de atos maldosos e aos ares respirados. Na Idade Média a medicina era até mesmo confundida com magia com o uso frequente de várias substâncias de origem vegetal, animal ou mineral sem o conhecimento de suas propriedades. Práticas violentas como sangrias, purgantes, vomitórios, cirurgias mutilantes acompanhadas de preces misteriosas eram comuns. Apenas no século XVI com o desenvolvimento da alquimia as drogas medicinais passaram a ser obtidas com métodos laboratoriais. A descoberta dos antimicrobianos só ocorreu na década de 30 do século passado e com ela várias doenças que levavam inexoravelmente à morte, trazendo uma

maior sobrevida aos seres humanos. Apesar da descoberta da sulfa, uma substância sintetizada em laboratório, ter ocorrido em 1930, foi em anos anteriores que Sir Alexander Fleming observou que em placas de culturas bacterianas “mofadas” não havia o crescimento desejado onde alguns fungos cresciam. Com sua perspicácia de pesquisador conseguiu identificar daquela contaminação pelo *Penicillium*, uma substância que matava as bactérias. Estava descoberta a penicilina e a seguir um grande número de substâncias que vieram a mudar o tempo de vida dos animais humanos e não humanos na face da terra. Mas o uso indiscriminado destas substâncias vem causando um grande transtorno para o meio ambiente além dos riscos constantes e progressivos de superbactérias multirresistentes em ambientes hospitalares e na comunidade em geral. Antibióticos só devem ser prescritos por quem sabe fazê-lo. Eles não são antitérmicos e nem anti-inflamatórios e precisam ter indicações precisas pois nem toda infecção necessita de antibióticos. Vamos preservar esta maravilhosa descoberta do século 20 que mudou a nossa sobrevida neste planeta.

As doenças do Fake News

“**AS** Fake News estão nos deixando doentes?” Um estudo feito pela Avaaz (Rede de mobilização social pela internet) em parceria com a Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm), investigou a associação entre a desinformação e a queda nas coberturas vacinais que estamos vivenciando nos últimos anos, refletindo o reaparecimento de doenças já erradicadas entre nós como o Sarampo. O estudo demonstrou que cerca de 67% dos brasileiros acreditam em ao menos uma afirmação imprecisa sobre vacinação. Aproximadamente 87% das pessoas disseram manter a rotina vacinal das crianças sob sua responsabilidade. Apesar de ser um bom número, é desolador e preocupante pensarmos que os 13% de quem não vacinou suas crianças pode representar um contingente de mais de 21 milhões de pessoas sem cobertura vacinal. As notícias falsas induziram às seguintes afirmações: “não achei a vacina necessária (31%)”; “medo de ter efeitos colaterais graves após tomar uma vacina (24%)”; “medo de contrair a doença que estava tentando prevenir com a vacina (18%)”; “por causa das notícias, histórias ou alertas que li online (9%) e “por causa dos alertas, notícias e histórias de líderes religiosos” (4%). A mídia tradicional, como televisão, rádio, jornais e sites de notícias da grande imprensa, foi a mais

mencionada (68%). Em segundo lugar estavam as redes sociais, como o Facebook, YouTube, Instagram, além do WhatsApp e demais aplicativos de mensagens instantâneas (48%). Mas o que chama mais a atenção é que as informações vindas de profissionais de saúde e de representantes do Ministério da Saúde ocuparam apenas o quarto e quinto lugares como fonte de informação. Antes de divulgar ou postar em rede e mídias eletrônicas, informações acerca de vacinas que não provenham de instituições sérias ou de profissionais de saúde da área específica, é preciso analisar e buscar a veracidade, pois as vacinas certamente foram uma das maiores descobertas do último milênio, permitindo o aumento expressivo da sobrevivência do ser humano por aqui. Vacina não faz mal. Ela é fundamental e necessária em nossa existência em busca de tempo e qualidade de vida. É preciso responsabilizar na esfera criminal tanto quem divulga fake news sobre vacinas, como o próprio ato de não vacinar uma criança ou uma pessoa incapaz de decidir. Acreditar e divulgar apenas a verdade neste caso pode salvar milhares de vidas. “As convicções são inimigas mais perigosas da verdade do que as mentiras.” (Friedrich Nietzsche)

Combate final

Pow, clank, bam, zap, kapow, sock, crash, eram sons emanados e descritos naquela famosa e clássica série de TV estrelada pelo já saudoso Adam West, que faleceu aos 88 por uma leucemia, que ao lado de Burt Ward, encarnaram os super-heróis Batman e Robin respectivamente. Naqueles cenários inclinados, esta incrível dupla dinâmica combatia o crime entre tapas, socos e chutes, às vezes com auxílio da Batgirl, interpretada pela também saudosa Yvonne Craig, vencida por um câncer de mama aos 78 anos. Na mesma época ouvíamos : “É um pássaro? É um avião? Não. É o Super-homem” tendo o inesquecível George Reeves como um ator que se enquadrou perfeitamente naquele personagem, só substituído à altura pelo Christopher Reeve, que interpretou o homem de aço nas telas de cinema. Além dos sobrenomes semelhantes, os dois tiveram fins trágicos, com o George por suicídio com um tiro na cabeça e o Christopher que após uma queda de cavalo fraturou o pescoço, ficando tetraplégico e morrendo após alguns anos de septicemia. Recentemente Roger Moore, nosso mais emblemático dos 007, foi vencido por uma luta contra o câncer. Até nossa eterna feiticeira Elizabeth Montgomery não conseguiu mexer seu narizinho, assim como a gênia mais charmosa de todos os tempos, Barbara Eden, nossa

Jeanne, também não cruzou os braços, para derrotarem e acabarem com o câncer que as derrotaram. Nossos heróis e fadas lutaram assim suas últimas batalhas. Como acontecerá com cada um de nós, que muitas vezes vivemos esquecendo que este dia chegará? Cada um de nós, lutamos diariamente o bom combate, trabalhando e cuidando das pessoas que amamos. Os Coringas, Charadas, Pinguins ou Luthors, são nossas limitações de pagar em dia e corretamente impostos tão altos ou de conseguir o sustento familiar, com tantos preços exorbitantes, além de sermos abatidos diariamente, gastando com saúde e educação que deveriam ser obrigação e dever do estado, por uma legião de metralhas nos poderes legislativos e executivos, extorquindo o erário público. Somos super-heróis sim, mas nunca saberemos quando será nossa batalha final, então nos basta vencer a luta diária e quando já em casa como Bruce ou Clark, em nossas identidades pessoais, devemos curtir e valorizar cada momento com nossas famílias e amigos, quem nos dão a energia e os poderes necessários para o enfrentamento do inimigo de amanhã. Como não somos indestrutíveis ou invencíveis, precisamos estar atentos contras alguns outros vilões perigosos, que nos circundam e que podem nos derrubar, como as doenças cardiovasculares, o diabetes, a obesidade e o câncer, nos protegendo através da atividade física regular, da boa alimentação e tudo que já sabemos na prevenção do câncer, como vacina do HPV e hepatite B, parando de fumar ou beber em excesso, vacinando contra a pneumonia após os 60 anos e visitando seu médico regularmente para todos exames preventivos.

Começo, meio e fim

Uma canção do Roupas Nova diz que “A vida tem sons que pra gente ouvir, precisa aprender a começar de novo. É como tocar o mesmo violão e nele compor uma nova canção.” A vida é assim com “Começo, Meio e Fim”, desde o delicioso choro de uma nova pessoa, em geral desejada e comemorada e que percorrerá sua estrada aprendendo em cada passo, revendo conceitos, vencendo mil dificuldades, com perdas e ganhos, alegrias e tristezas, encontros e desencontros, amores e desamores. Mas com tantas e diversas emoções neste “meio” ninguém se lembra que terá um fim. Quando alguém vivencia o fim da vida de alguém próximo, seja inesperada por um acidente, seja por uma doença grave, vem a reflexão da terminalidade. Estes momentos são acompanhados por sofrimento extremo, trazendo uma verdadeira comoção entre familiares e pessoas amigas, independente da forma como aconteceu este final. Nos casos em que a terminalidade se faz progressivamente como um câncer, trazendo dor e falta de ar, todos carregam um sentimento de impotência enorme. Todos nós chegaremos em um fim, isto é inevitável, apesar de muitos não lembrarem desta concreta realidade. Como deverá ser a sua morte? Já pensou nisto? Acha que deve estar muito longe ? Não sabemos quanto tempo de vida teremos por aqui. Porém é comum as pessoas não conversarem sobre

isto. Às vezes famílias escondem ou mentem para pessoas que estão com doenças graves e de poucas perspectivas de tempo de vida, como forma de proteção. Hoje os conceitos sobre cuidados paliativos têm ampliado muito, já se enquadrando em uma especialidade médica que necessita é claro de uma interdisciplinaridade, onde vários saberes precisam se unir neste momento tão especial. Somos bem diferentes um do outro e é claro que cada um tem uma necessidade, porém é comprovado que no final da vida a omissão ou a mentira pode levar a sentimentos ruins naquela pessoa que merece nosso respeito e a possibilidade de uma morte menos sofrida. Nesta hora a espiritualidade costuma ter uma grande importância, independente da religião ou mesmo na falta dela. A compaixão deve ser uma regra nas pessoas que cuidam destes cuidados paliativos, percebendo as demandas e os desejos, de quem viveu da maneira melhor que pôde, e que precisa compreender aquela situação, para que tenha tempo para uma finalização digna e pessoal. Talvez poder ver ou sentir mais próximo, pessoas que ama, perdoar ou ser perdoado por alguém distante, fará em geral uma enorme diferença. Assim como em um ótimo filme ou em uma boa música ou uma novela ou livro, é só no final que se têm a real compreensão de todo percurso. Precisamos valorizar cada amanhecer, pois quando torcemos para que chegue o fim do dia, ou da semana ou do ano ou o tempo de uma aposentadoria, estamos desvalorizando cada minuto precioso que temos para viver e desejando estar mais próximo de um fim. Começar de novo a cada experiência vivida, compondo um novo capítulo e uma nova música é fundamental, já que Deus nos deu “o dom de ser capaz e ser feliz”, para vivermos sempre a melhor vida.

Cuidado ou medo

Cuidar da saúde é necessário com o sentido de mantê-la, mas em geral o que observamos é o descuido global na alimentação, nos excessos com o álcool, tabaco, pouco sono, e uma inércia em fazer atividades físicas. Porém existe uma falsa sensação de cuidado quando se vai a um médico para fazer um check-up com exames de sangue, do coração e ultrassons, achando que esta é uma forma ampla e efetiva de cuidado. No entanto perceber ou fazer um diagnóstico, mesmo ainda sem sintomas é incomum, apesar de acontecer, porém sempre representará uma consequência final de atitudes e opções. Vários estudos inclusive demonstram que o real valor e a necessidade de um checkup são discutíveis na prevenção de doenças, e que seu custo apesar de elevado, traz pouca efetividade. Várias clínicas ou profissionais tentam comercializar este produto dos exames “preventivos” como sendo uma forma segura e primorosa de prevenção de várias doenças. É preciso investir tempo e dinheiro na mudança de estilo de vida e não apenas ir à procura de algo que já poderá ter acontecido, mesmo que não haja repercussão clínica naquele momento. Concordo que é sempre importante visitar seu médico para uma avaliação clínica direcionada, principalmente de acordo com as diversas histórias familiares,

fazendo exames preventivos, como as rotinas necessárias da mulher (mama e colo do útero) e do homem (próstata). Nestas visitas, o médico fará sua anamnese e um bom exame físico, que poderá dar a segurança sobre a condição clínica daquele momento e de acordo com as características individuais e da família, direcionar para a necessidade ou não de exames complementares. Chegar do trabalho e se plantar no sofá ou na cama para ver os horrores dos jornais ou os dramas das novelas, regadas com refrigerantes e batatas fritas, não aumentam a sobrevida das pessoas, pelo contrário, vai entupindo as principais artérias do coração e do cérebro e quando se fizer os tais “exames preventivos” já estará na hora de tomar vários medicamentos ou de ir para o centro cirúrgico. É preciso ter a atitude do autocuidado e lutar de verdade contra o que o próprio corpo em geral pede, que é o descanso e o repouso, além do cérebro que constantemente requisita um prazer compensador pelo dia a dia tão difícil, como saborear alimentos gostosos e calóricos e assim aumentar as quantidades de serotonina, dopamina e ocitocina cerebral. Um bom começo é fechar a boca e se mexer, sendo que alguns protocolos recomendam fazer no mínimo 150 minutos por semana de atividades físicas, mas estudos recentes têm demonstrado que qualquer tempo é de grande valor para um cuidado responsável e zeloso da saúde. Antes de procurar pelas consequências, mude as causas e viva bem e melhor.

Cuidando de limites

Hoje felizmente estamos testemunhando cada vez mais em nossas famílias ou de conhecidos, pessoas com seus 80, 90 e até 100 anos de vida, trazendo uma ampla diversidade de situações entre alegrias, contemplações e comemorações. Mas também trazem consigo alguns problemas relacionados a algumas limitações, comuns nesta faixa etária e que necessitam de cuidados responsáveis, sempre com muita dedicação e amor, pois representam uma geração que nos deram muito durante suas vidas, merecendo portanto, respeito e atenção. Com o passar do tempo, algumas destas limitações trazem interferências em autonomias, seja na atividade motora, como no ato de andar, falar, fazer as necessidades básicas, seja na esfera mental e emocional. Ferir autonomias, é sempre de certa forma agressivo, para quem sempre foi dono do seu próprio nariz. Mas como lidar com alguns idosos que não percebem ou não aceitam esta interferência? Alguns não conseguem aceitar a convivência por exemplo da figura de um cuidador, uma nova e nobre profissão, ainda não totalmente regulamentada, mas que tem tido um espaço cada vez mais constante em nossas famílias. “Como assim? De repente não posso mais dirigir? Não posso mais morar sozinho? Não posso mais assinar meus documentos? E o

meu dinheiro, não posso mais controlar?” Então, esta é uma realidade cada vez mais frequente entre nós. É preciso sempre ter a paciência e o carinho com estas pessoas tão importantes em nossas vidas, conversando calmamente e demonstrando os riscos a partir deste novo tempo. Se Deus quiser, todos nós um dia estaremos na mesma situação, precisando de algum apoio ou ajuda, de preferência aceitando, de bom grado. Passar a ter uma pessoa estranha do convívio, morando e participando da intimidade do lar, durante todo o dia, em geral é complicado. Porém quedas, fraturas, condutas fora de padrões, podem acontecer de acordo com as referidas limitações e precisam ter a atenção de familiares, para não serem acusados de abandono de incapaz, caso as dificuldades sejam extremas. A população brasileira está em envelhecimento e, até 2060, o percentual de pessoas com mais de 65 anos passará dos atuais 9,2% para 25,5%. Ou seja, 1 em cada 4 brasileiros será idoso. É o que aponta a recente projeção divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Segundo a pesquisa, pessoas com mais de 65 anos alcançarão 15% da população já em 2034, ultrapassando a barreira de 20% em 2046. Então precisamos nos preparar e planejar melhor este novo tempo, ao qual muitos de nós hoje, seremos atores principais.

De médico e professor...

“Cuidar é mais que um ato; é uma atitude. Portanto, abrange mais que um momento de atenção. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro.”

Assim Leonardo Boff define cuidado, que representa a principal atividade de duas profissões, o médico e o professor. Os dois são cuidadores por excelência e devem ter como a metodologia principal cativar e exercer uma transformação em outra pessoa. Ambos precisam tocar a emoção do outro para se atingir aos objetivos propostos, ensinar e aliviar ou curar males e dores. Cuidar de alguém é amar e se preocupar com o outro. Quando se pretende ensinar uma criança é necessário entrar em seu mundo para poder falar a mesma linguagem. Para reduzir um sofrimento, além da medicação, é necessário fazer uma conexão de almas para se perceber a verdadeira origem do problema apresentado. Todos nós tivemos a graça de termos sido cuidados em algum momento por médicos e professores especiais e que de alguma forma ultrapassaram as expectativas de apenas ensinar ou tratar. Esta experiência foi tão forte em mim que hoje tenho a alegria de ser médico e professor. Que dádiva de Deus poder exercer tão nobres

profissões, onde a percepção, das carências, vai além de uma dificuldade de aprendizado ou de uma patologia expressa. Um aluno que tira notas baixas ou que causa um rebuliço dentro de sala ou mesmo que responde mal e agressivamente ao professor, talvez precise de tanto cuidado como uma pessoa com alguma doença orgânica. Em ambas as situações há toda uma conjuntura a ser entendida e uma provável intervenção no sentido de se conseguir o melhor objetivo. Médico e professor cuidam, amam e por isto se comprometem com um bom resultado final. A saúde e a educação pública, não tem ajudado nestes últimos tempos, tendo no seu bojo profissionais desgastados, maltratados e desvalorizados, levando a uma resultante de má qualidade tanto no processo ensino-aprendizagem, como no deficitário tratamento de doenças prevalentes em nosso meio considerando escolas e hospitais sucateados e sem uma estrutura mínima para se exerça a função primordial que é cuidar da população. E é justamente neste contexto que neste mês comemoramos os dias destes heróis da resistência que ultrapassam barreiras para fazer muito mais do que podem em respeito às pessoas que mais precisam. Que Deus abençoe ricamente todos os médicos e professores de nosso país, para que consigam exercer de uma forma mais digna este dom divino que é prestar atenção, cuidar e amar de quem precisa.

Desafios

Há muitos anos venho acompanhando pessoas em um sofrimento muito particular, principalmente quando recebem um diagnóstico de alguma doença grave, trazendo um conjunto de sentimentos diversos, iniciando com uma natural tristeza, seguida de revolta, negação e finalmente conscientização dos caminhos a seguir. O medo do desconhecido é comum, mas a presença da fé religiosa traz uma segurança diferente e auxilia muito neste difícil momento individual e familiar. Estas pessoas sofrem uma intensa modificação na percepção de tudo, valorizando o que antes era desprezado, desenvolvendo uma especial carência de atenção e de cuidado. Mesmo aqueles que se mostram agressivos, o fazem em geral para chamar a atenção para si. Somos todos suscetíveis a adoecer um dia e passarmos por momentos difíceis, passando a invejar, no bom sentido, os que sorriem das coisas normais do dia a dia, sem as preocupações inerentes nestas situações. Cuidar destas pessoas é algo bem desafiador, pois não bastam medicamentos, dietas ou recomendações, é preciso entrar um pouco mais no sentimento delas, dando a mão, a orelha e o ombro como apoio, tentando amenizar um pouco aquela carência afetiva, mesmo nos que têm estrutura familiar de suporte. Esta ligação necessária faz do médico e dos profissionais

envolvidos uma importante ferramenta na recuperação e eficácia do tratamento. Isto consome e afeta bastante estes profissionais da saúde que sofrem e trazem consigo um pouco da dor de cada pessoa enferma. Diversos pacientes que tratei, marcaram e mexeram na minha vida para sempre. Seja um câncer, Aids ou qualquer doença limitante como derrames, paralisias, entre outras, precisam ser encaradas como um inimigo que precisa ser vencido. E neste momento toda a ajuda é necessária, sejam parentes mais próximos, amigos, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas ou psicólogos, formando uma corrente forte nesta recuperação, com orações e atenção. A finitude humana fica muitas vezes esquecida em cada um de nós e quando a percebemos, fica claro que temos um tempo definido de existência por aqui e que Deus nos deu a graça da vida neste tempo diferente de cada um, em um plano que só Ele sabe. Pude várias vezes observar uma importante melhoria da qualidade de vida de quem começa se recuperar, levando a mudanças no estilo de vida de forma impactante, carregada por uma frequente gratidão a Deus. O melhor é não adoecer, prevenindo de diversas formas estas doenças tão sérias, mas se ela chegar, é preciso lutar juntos, com fé e determinação, para assim deixarmos de lado os vulgarmente chamados “problemas” para vencer então todos os “desafios”, a cada dia, com a benção divina.

Dignidade

Na rotina da minha vida profissional tenho visto e acompanhado muitas situações diversas, muitas vezes condições extremas de pacientes que vivem verdadeiras tragédias de vida, com doenças graves que trazem além do desconforto, várias consequências familiares ou sociais. Acordar com dores, fraquezas, um mal-estar entre outras coisas e ainda depender de terceiros para auxiliar, tendo que enfrentar um sistema também doente, totalmente falho e sem nenhuma sensibilidade para atender alguém com tantas dificuldades. É fila para marcação de consultas, é fila para o atendimento, é a falta de sensibilidade e visão de funcionários e profissionais, que não conseguem imaginar a peregrinação de uma pessoa nessas condições. Se for internar se depara com estruturas ruins, mal conservadas e pior, muitas vezes com macas em corredores aguardando definições. Falta disto e daquilo outro que já passou a ser rotina, mas faltando principalmente respeito e consequentemente dignidade humana. Após tantos anos trabalhando na saúde pública, sempre percebendo e reclamando das condições de trabalho oferecidas, venho ao longo do caminho na esperança de um tempo melhor, mas testemunhando um tempo cada vez pior. Muito tempo se passou e após tantas gestões públicas atrapalhadas, permeadas por corrupção

e organizações criminosas seja em nível nacional quanto local, encontramos uma situação muito delicada de descaso com a saúde do povo e, principalmente, no momento da doença de uma pessoa. Não é fácil, meus amigos, chegar para trabalhar diariamente e lidar com gente que sofre pela doença e pelo sistema doente, sem a preocupação do cuidado, onde paredes feias, infiltrações, banheiros deficitários, apenas compõe um ambiente de tristeza e desconfiança. Para piorar, profissionais estressados e sem motivação para trabalhar, mesmo assim se esmerando para fazer o melhor para cada pessoa que ali se encontra. Acusar a gestão atual ou a anterior de inoperância, em apenas um posicionamento ou desavença política não irá resolver esta questão que é um processo crônico e sem perspectiva imediata. Inaugurar novas unidades ou comprar aparelhos modernos talvez seja apenas atitudes de manter a falsa expectativa de que tudo precisa melhorar. Mas não é assim. Se toda a verba destinada à saúde pudesse ser planejada realmente para “saúde “ ao invés de somente ser para as consequências das doenças, talvez o cenário pudesse mudar. Onde está o Plano de combate à hipertensão, à obesidade, e consequentemente ao Diabetes? Existem, mas são discretos. Nunca vi um plano concreto de estímulo à prática de exercício físico para a população em geral. Bem, enquanto isto vamos reclamando somente do “leite derramado”, focando na falta dos leitos e dos medicamentos. Precisamos mudar o foco e pedir mais dignidade e respeito para o cidadão, que paga impostos e merece ser bem cuidado.

Drinks do bem ou do mal

Gin tônica, Mohito, Caipiroskas, Margarita, Caipirinhas, Pina colada, Kir Royal, Espumantes, Spritz, entre tantos outros drinks costumam estar presentes em barzinhos, *lounges*, restaurantes, nas praias, seja de dia seja de noite. Claro que as bebidas tradicionais como vinhos, cervejas e os demais destilados estão sempre presentes, porém muitos preferem os coquetéis que de dose em dose a galera “se calibra” nos diversos encontros. O coquetel é uma bebida que combina duas ou mais bebidas, usualmente alcoólicas, no qual costumam ser adicionados gelo, às vezes frutas, creme de leite, açúcar etc. A provável origem do coquetel é muito antiga, pois na Idade Média já se misturava sucos de frutas aos destilados, já que eram muito fortes, com alta graduação alcoólica. Na Grécia antiga se misturava ao vinho, desde água do mar a mel de abelhas ou mesmo vinagres, para dissolver e abrandar seu gosto, tendo assim um cocktail. Esta combinação de bebidas se desenvolveu inicialmente na Inglaterra nos meados do século XIX e depois se difundiu por toda Europa. Mas parece que foram os americanos que popularizaram e consagraram o chamado cocktail a partir da década de 20 do século passado. Muitos destes coquetéis são populares no mundo todo envolvendo fatores como diferenças culturais, de costumes, de hábitos, de clima e até mesmo modismos, como o Martini, drinque

americano clássico ou a Margarita, bebida latina ou a Caipirinha, não tão universal quanto os demais, mas muito requisitada pelos gringos por aqui. Os Barmens ou Bartenders fazem verdadeiras obras de arte nos copos, tornando-os saborosos e bonitos. Porém há que se certificar que estas deliciosas bebidas podem ter um alto grau de teor alcoólico, que ficam envolvidas no sabor das frutas ou outros ingredientes, trazendo consequências indesejadas. As cervejas apresentam a menor concentração de álcool que variam de 5 a 9% porém muito calórica. Já as bebidas com espumantes ou vinho em geral tem de 11% a 14% em média de teor alcoólico. Porém bebidas com destilados como vodcas, rum, gin, whisky, cachaça ou Tequila variam de 38 a 60% de álcool na sua composição. Então é preciso saborear, mas beber com moderação pois muitas vezes aparenta um refresco ou refrigerante, mas pode subir rapidinho. Recentes estudos não aconselham beber mais que cinco taças de vinho ou sete latas de cerveja tipo pilsen tradicional por semana, pois diminuem a expectativa de vida. Nestes mesmos estudos mostram que o álcool aumenta o risco de qualquer tipo de doença cardiovascular: acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência cardíaca, doença hipertensiva fatal e aneurisma aórtico fatal e só reduz o risco em relação a infarto do miocárdio. Nas mulheres fica ainda pior pois produzem uma quantidade menor da enzima responsável por degradar o álcool. Em decorrência disso, uma mesma dose de bebida ingerida por uma mulher faz com que ela fique, em média, com 30% a mais de concentração alcoólica no sangue do que um homem ficaria. Não quero ser “estraga prazer”, mas o bom senso deve prevalecer sempre. Tim-tim e muita saúde.

Estragando a vida

Em um dos fins de semana que passo minha visita nas enfermarias de Doenças Infecciosas e na Tisiologia encontrei um rapaz jovem no isolamento respiratório, com seus 33 anos bem emagrecido, enfraquecido, triste e sozinho em um leito, com poucas palavras e com um olhar encovado sem brilho me encarando como se quisesse pedir algo, mas talvez sem força ou motivação. Estava internado com uma tuberculose pulmonar, sendo também portador de um câncer de esôfago extenso, provavelmente inoperável com sérias dificuldades para conseguir engolir até mesmo alimentos líquidos. Após uma avaliação clínica com poucas opções terapêuticas tentando melhorar sua já precária situação nutricional e metabólica, solicitei chamar alguém da família. Sua mãe estava em uma das varandas do hospital envolta à fumaça de seu cigarro. Indo a seu encontro contou-me a história de A.M.C. “um menino bom, casado e trabalhador e que não bebia, apesar dos pais alcoolistas pesados”. Disse ainda que o único grande problema dele era o tabagismo há mais de 15 anos e que tentava abandonar sem nunca conseguir. Após sua prescrição e encaminhamentos fui ver os demais pacientes em seus universos diferentes e complexos mas sem esquecer a imagem daquela mãe tragando entre palavras. Quando saí pelas escadas vi

ao longe um esquelético corpo sentado ao chão da varanda enfumaçada junto com sua mãe tragando o fumo e talvez conjecturando sobre suas limitações e dores. Diante de tal cenário inicialmente titubeei em reclamar à enfermagem que não deveria permitir que aquele paciente e mesmo a mãe estivessem ali fumando, não só pelas normas locais mas também pelos riscos de transmissão da tuberculose a algum funcionário. Apesar de tentar entender que poderia ser um dos seus últimos momentos de prazer pessoal, passei para as plantonistas que me disseram que “escapava” com frequência para seu fumo escondido. Tragar a vida por um cigarro é certeza de uma morte sempre ruim, pois além dos problemas pulmonares como enfisema ou bronquite crônica, formação de bolhas e outras lesões, a provável falta do ar no final da vida é angustiante e muito sofrida. Quando isto não acontece as chances de câncer são maiores seja no pulmão, esôfago, boca, laringe, bexiga entre tantos outros órgãos. Sem falar que a baixa oxigenação crônica dos tecidos geram um mal funcionamento de tudo desde a pele que fica mais feia e sem vigor, do cérebro que diminui o raciocínio vital com um cansaço permanente, sem falar dos músculos, do próprio coração e a disfunção sexual. Tenho amigos e parentes queridos que fumam compulsivamente e que apesar de saberem o mal profetizado não conseguem ser mais forte que aqueles 7 a 8 centímetros que es “tragam” um rico futuro para curtir filhos e netos queridos. A.M.C. morreu subitamente durante a noite com pouca idade e tantos sonhos por realizar.

Grave distração

“Quando eu fui ferido, vi tudo mudar, das verdades que eu sabia. Só sobraram restos que eu não esqueci. Toda aquela paz que eu tinha”.

Este é um depoimento comum de pessoas em depressão após algum trauma. A busca pelo retorno do bem-estar já vivenciado no passado é muito comum entre nós. Passar por dificuldades é uma regra de todas as pessoas durante a vida e isto traz muitas transformações na forma de encarar desafios. Traumas causam sequelas não só físicas como emocionais e a forma como se enfrenta estes impactos é que define as muitas manifestações do comportamento humano. Para uns, estes percalços amadurecem e clareiam o raciocínio, se fortalecendo para um futuro melhor. Porém outros se fragilizam de tal modo que os limites fazem uma redoma em volta, dificultando as relações. Ficar abatido ou fortalecido nem sempre depende da vontade de cada um, pois irá variar de acordo com as características genéticas e de temperamento, além do ambiente em que se vive. Porém o apoio familiar ou de amigos pode ser um diferencial importante, mas quando não há esta possibilidade o apoio de um profissional especializado é fundamental. Todavia a pessoa precisa querer e reconhecer que precisa de ajuda, caso contrário qualquer intervenção será sem efeito. O

deprimido é um distraído, que está envolto com suas lembranças, dores e limites, que precisa ser despertado para poder perceber o mundo ao seu redor e muitas vezes só acordará após entender que a porta de sua prisão está ao seu alcance a qualquer tempo e que não há impedimento para o desejo de ser feliz. Mesmo sabendo que isto nem sempre é tão fácil, é preciso estar atento ao que uma pessoa deprimida não diz e que além da tristeza, há mudanças de comportamentos, como sonolência, falta de apetite ou aumento dele, insônia, cansaço ou desmotivação para ações diárias. Qualquer faixa etária pode ser acometida, porém observa-se com muita frequência no idoso por todas as circunstâncias que o cerca. As medicações antidepressivas foram um grande avanço da ciência, já que o eletrochoque e outros procedimentos mais agressivos que eram comuns, apenas são usados em casos especiais; porém nada substitui o relacionamento humano, a atenção e o carinho, seja por um profissional médico ou psicólogo ou simplesmente por alguém mais próximo, como familiares, amigos ou cônjuges. Vidas têm sido ceifadas pela depressão, uma grave doença, em geral menosprezada ou negligenciada. Precisamos valorizá-la e estar próxima destas pessoas para ensinar aquela música do Jota Quest: “Ei dor, eu não te escuto mais. Você não me leva a nada. Ei medo, eu não te escuto mais.. Você não me leva a nada. E se quiser saber pra onde eu vou, pra aonde tenha sol... É pra lá que eu vou.”

Máscaras

Na noite dos mascarados cantamos: “Quem é você diga logo que eu quero saber”. Neste trecho providencial de uma conhecida canção tocada nos carnavais passados, posso devanear sobre quem realmente somos e com quem convivemos no nosso dia a dia. Será que realmente conhecemos quem nos sorri ou nos oferece a mão ou a orelha? Ou as pessoas vivem mascaradas em um “bloco do sujo” sem fim? Conheço muitas pessoas que têm a boca e a língua quente e que não conseguem se conter para falar de coisas pessoais ou íntimas dos outros. Sendo assim compartilham segredos ou sentimentos alheios, que não as pertencem, sem nenhuma parcimônia ou cuidado. Muitas pessoas famosas como artistas, empresários e políticos tiveram suas vidas invadidas após um simples comentário. É sempre bom ter alguém amigo ou próximo, que se possa dividir angústias e anseios, que às vezes estão multiplicados ou mergulhados no interior de cada âmagô. Mas há que se ter cuidado neste critério de escolha para quem disseminar parte de outras pessoas, já que a “fofoca”, tradicionalmente conhecida em nosso meio, pode mudar rumos de vidas. Na minha clínica diária percebo uma grande carência das pessoas em dividir dores e angústias, pela falta de alguém que possa ouvir, valorizar e apoiar o que for possível, através de um olhar, um sorriso ou uma palavra de carinho. Quantas

peessoas que saem leves e mais felizes de um consultório médico, odontológico, sessões de fisioterapia ou em um papo entre amigos e principalmente em momentos de psicoterapia com profissionais da área? Apenas pelo fato de se expressarem, permitindo que pensem e reflitam sobre o que realmente as incomodam. Quando ouvimos o outro, mesmo o silêncio pode ser de grande importância no alívio de tensões e preocupações. Mas há que se respeitar o que foi dado em confiança. Infelizmente algumas pessoas ao ouvirem discriminam ou prejudgam e buscam assim como uma forma de reafirmação, disseminar aquela situação para outros e ao mesmo tempo emitir opiniões sobre a questão. É lamentável, mas uma atitude relativamente comum. No carnaval nos deparamos com uma legião de mascarados nas ruas, em cordões ou em blocos, muitos como a sedutora e solúvel Colombina ou caracterizado como seu amante Arlequim, representando o farsante ou portador de uma alegria exagerada. Mas talvez muitas pessoas se representem pelo ingênuo Pierrô, que são capazes de confiar plenamente em quem se aproxima. Máscara vem do latim *persona*, que representa as atitudes que se adequa de acordo com os preceitos morais e culturais de uma sociedade. Em quem confiar? Inimigos não nos decepcionam. Então é sempre bom se perguntar qual é a máscara de cada um? Seja no carnaval ou na vida. “É engraçado como depositamos tanta confiança e tanto sentimento nas pessoas. Em pessoas que achávamos conhecer, mas, que no fim, só mostraram ser iguais a todos. E por esperar demais, sonhar demais, criar expectativas demais, sempre acabamos nos decepcionando e nos machucando cada vez mais.” Dalai Lama

Mudança do estilo de vida

Nós profissionais de saúde enfrentamos grandes desafios na promoção da saúde, visto que todo o sistema de saúde, seja público ou privado existente, deveria se chamar sistema de doença, considerando que todas as ações têm sido em oferecer, mesmo precariamente, estruturas para tratar doenças já instaladas, com inúmeros ambulatorios, leitos de hospitais e dispensação de medicamentos. O investimento na prevenção é pequeno ou quase inexistente. Seria bem mais barato e bastante mais efetivo. Como médicos precisamos manter nossos conhecimentos em dia, assim como precisamos ler frequentemente os chamados protocolos das diversas doenças como Hipertensão arterial, Diabetes, Doenças respiratórias, Neoplasias, Reumatismos etc. Em praticamente todas estas publicações, há os capítulos iniciais que muito se assemelham, que como regra coloca-se uma ação em comum, para a melhoria dos quadros clínicos em questão, que é o chamado pela sigla de MEV, ou mudança do estilo de vida. A evolução de qualquer doença tem a ver como cada pessoa vive, respira ou come. Como é difícil convencer uma pessoa que uma atividade física regular diária ou com periodicidade semanal associada a uma alimentação racional e equilibrada, pode mudar a história natural de uma doença! Hipertensão, Diabetes e

Obesidade se enquadram em uma única doença do metabolismo que poderiam mudar seu curso, com redução das medicações e prevenção das complicações, apenas mudando a forma de viver. Mas só depois de um derrame ou de um infarto instalado é que se busca alguma ação, em geral já na esfera da reabilitação. O uso abusivo de álcool ou de cigarro podem trazer todas conhecidas complicações, mas a surdez e a cegueira causada pelo vício, impede qualquer mudança e quando aparece uma bolha pulmonar ou a falta de ar do enfisema, pode ser tarde e o pior o temido câncer de pulmão, bexiga ou intestino. A opção por um estilo de vida nem sempre denota o prazer em primeira linha, principalmente quando já se afastou da deliciosa juventude, quando quase tudo era possível. O tempo mudou e com ele o corpo, este invólucro de nossa alma e espírito, que precisa de cuidados para se sustentar em uma vida um pouco mais longa, já que não temos estepe ou peças avulsas tão fáceis. O antigo ditado continua muito atual: “Antes prevenir do que remediar”. Então o ideal é cumprir o tal MEV.

Não sei

Em enfermarias, centro cirúrgico, unidades de terapia intensiva, não raro me deparo com colegas de profissão, com certezas invejáveis de um diagnóstico, de um início de tratamento, de uma decisão de intervenção cirúrgica. Dentro dos meus 33 anos de profissão médica luto sempre para vencer um temor e de um cuidado extremo para não tomar uma atitude que possa ser intempestiva. O curioso é que quanto mais estudo, mais experimento a vida e toda a sua variabilidade, principalmente no que concerne ao organismo humano frente à imensurável diversidade genética, acho que mais preciso estudar, aprender e entender da perspectiva humana. Sei que isto acontece em todas as profissões, porém tenho medo do destemido. Na medicina por exemplo é mais simples e mais fácil responder “não sei” após um desafio ou questionamento do que apostar no que às vezes aparenta mais lógico e provável. Na minha especialidade recebo diversos pacientes angustiados por serem alvos de diversas tentativas de um tratamento de infecção, porém sem um diagnóstico firmado, com gastos desnecessários no uso de antibióticos, anti-inflamatórios entre outras substâncias potencialmente tóxicas. Todo profissional de qualquer área, deve ser e estar preparado para exercer seu ato com responsabilidade e comprometimento e

principalmente de forma ética. Nosso sistema de saúde está de certa forma capenga pois não valoriza seus profissionais, pagando muito mal, além de não dar por vezes condições de atendimento digno às pessoas que precisam de atenção e respeito, interferindo assim diretamente no procedimento necessário. Mas o ideal seria que não errássemos nunca, mas infelizmente isto não é humano. Um ato equivocado, mesmo fundamentado e baseado em evidências científicas, mas que em determinado caso em particular, pode ser catastrófico, deve nos colocar em um patamar de eterno questionador. Já ouviu falar em idiossincrasia? Pois é, uma palavra grande e feia, mas se refere a uma reação inesperada do indivíduo para um determinado medicamento ou mesmo a partir de uma atitude. Não é fácil ser profissional da área da saúde pois lidamos com a multiplicidade de resposta ou reação do ser humano. Não é fácil quando se erra mesmo fazendo o certo. Logo sugiro sempre aos meus alunos que orientem seus pacientes sobre intervenções e medicações prescritas, em particular pelas reações inesperadas. Assim peço a Deus que me ajude sempre na hora destas decisões, tão importantes e desafiadoras e sugiro que cada paciente também o faça, sem portanto, buscar como rotina, a automedicação, pelo risco iminente de reações indesejáveis. E todos os profissionais, mesmo imbuídos de suas seguranças, devem decidir com cautela e responsabilidade suas ações, já que a diversidade humana é a única certeza.

O grito

Gritos angustiantes que de tão longe não se consegue identificar nem mesmo uma palavra porém percebendo-se vários significados, mexendo com uma função difícil que exige grande atenção e responsabilidade. Assim é a minha rotina e de vários profissionais de trabalhar ao lado de uma prisão feminina dividindo atenções daquelas pessoas internadas em seus diversos dilemas e dores, onde a insegurança da doença e da solidão de uma enfermaria, os tornam frágeis e extremamente carentes de um olhar, de um carinho e principalmente de atenção. Corpos nos leitos, sob lençóis, que se colocam ao nível inferior de quem está de pé contando e lamentando suas histórias que muito se assemelham em decorrência de cada realidade de famílias desajustadas e desestruturadas nos consomem a ponto de atrapalhar até mesmo o raciocínio frio e lógico de uma ação ou intervenção médica Mas de repente um novo grito invade a orelha entrando no coração trazendo um enorme desconforto e uma imensa curiosidade para tentar entender aquela súplica. De pronto olho pela janela para aquele prédio com muros e grades nas janelas, como pudesse ter olhos de RX e assim imaginar uma cela com um número excessivo de pessoas se projetando com suas mãos para fora pedindo um socorro social. E de relance

vejo pessoas andando normalmente nas calçadas, mas ao lado profissionais como eu trabalhando incessantemente, às vezes de forma extenuante, com aparência de cansaço e de preocupação, sem talvez o tempo necessário ou mesmo condições de ouvir aquilo que me faz tão mal. Será que eles estão surdos ou já se acostumaram ? Ou então a dor de cada um e de cada paciente se somam, desviando todas as atenções. Quando se fica cercado de dor, o peito e a alma doem e nos fazem refletir o que estamos fazendo por aqui.

O que você diz

AS relações humanas são complexas e ao mesmo tempo simples quando se utilizam todas as ferramentas dadas pelo Criador que nos permitem uma comunicação muito mais completa do que um simples uso da fala. Lindas histórias de amor e sólidas famílias começaram com um olhar que em épocas passadas de maiores desafios e dificuldades diziam muito, levando a palpitações e frio na espinha. Hoje tudo é bem rápido sem maiores preâmbulos. Além do olhar, os gestos também sempre fizeram a diferença como a forma de se encostar em um carro ou muro, a forma de mexer o cabelo ou fingir um coçar de cabeça, ou mesmo a forma de mexer a boca ou morder os lábios podem despertar sensações muito especiais em um jogo de sedução. Mas esta forma de comunicação não acontece só neste tipo de relação, ele pode fazer parte em outras circunstâncias para outros objetivos. Na minha profissão, a postura e as atitudes no processo de aproximação, objetivando a abertura de um vínculo de confiança, é de extrema importância em um processo de construção em um tratamento médico. Seja qual for o profissional, da área da saúde ou não, ao receber seu cliente ou paciente é preciso abrir a sua porta da alma para que as novas expectativas e esperanças se coadunam em um mesmo canal, produzindo

um resultado favorável e desejado. Como não receber um paciente que carrega um peso de angústias, dúvidas e medo, que não seja com um sorriso e muito carinho? Isto se consegue não apenas com palavras doces, mas com uma postura acolhedora, seja com um abraço ou com um afago, e se colocando próximo, olhando nos olhos e ouvindo cada palavra proferida. Ao mesmo tempo podemos perceber a forma e expressão da face, que pode transmitir incômodo, temor, desconfiança entre outras coisas. Ao dar a mão percebe-se seu estado emocional, se suadas e frias ou não, trêmulas ou calmas, firmes ou frágeis. Posso perceber também a forma de sentar, se projetada à frente ou não, relaxada ou não, com pernas inquietas ou não. A fala, o olhar, a forma de se colocar, simples ou complexa também são significativas. Enfim teria outras diversas observações que poderiam ser valorizadas, levando assim a uma série de possibilidades diagnósticas de temperamento, estado emocional etc. Isto é extensivo para outras situações como a forma de um professor conhecer seus alunos, um psicanalista avaliando seus pacientes, num processo seletivo para um emprego ou em uma simples conversa entre amigos. Já parou para pensar como você se comunica com o outro quando não está falando? Pois é, fique atento, pois você está sendo filmado.

Perigo, Perigo

Quem assistiu séries da TV como A feiticeira, Jeanne é um gênio, Nacional Kid, Túnel do tempo, Durango Kid, Zorro, Viagem ao fundo do mar e Terra de gigantes deve ficar na lembrança do robô de Perdidos no Espaço bradando ao Dr Smith e ao menino Will Robson: Perigo, Perigo, Perigo, pois deve ter com certeza em torno de 50 anos ou mais. Chico Anysio certa vez disse que não tinha medo de envelhecer e sim de não envelhecer. O tempo é implacável e todos têm a cada dia um tempo a menos e sabemos que esta geração atual tem presenciado uma maior longevidade, tendo octogenários com uma saúde invejável, com mentes brilhantes e totalmente racionais. Com a chegada dos 50, 60 ou 70 é preciso desejar chegar fácil e bem aos 100, mas para isto algumas ações são necessárias. De uma hora para outra a visão se vai, algumas dores podem fazer parte do dia com o desgaste das articulações, a pressão pode aumentar, o coração pode reclamar e a necessidade do sono é cada vez menor. As visitas a médicos passam a ser rotinas: clínicos, cardiologistas, reumatologistas, ortopedistas, oftalmologistas e urologistas para os homens e ginecologistas para as mulheres. É preciso entender que o tempo de cada um nesta vida depende de Deus, mas precisamos fazer a nossa parte. Trabalhar é sempre uma necessidade,

seja física seja financeira, mas é necessário tirar o pé do acelerador e começar a curtir aquilo que semeamos e plantamos. Estar mais próximo dos que amamos, regar nossas relações, seja as domiciliares, seja com amigos que fizemos neste tempo. Algumas doenças precisam ser prevenidas por vacinas como a Gripe, Covid, Pneumonia, Herpes zoster, a Hepatite entre outras. A situação cardiovascular que envolve o coração e circulação precisa ser vista com carinho e muita determinação. Deve fazer parte da rotina de todos uma atividade física aeróbica (caminhada, corrida, bicicleta ou natação) e de musculação, orientadas, prevenindo assim doenças osteoarticulares e cardiovasculares. Mortes súbitas têm sido comuns entre pessoas que são escravas do trabalho e pouco tempo tem para se cuidar. Manter uma boa hidratação e uma alimentação equilibrada evitando os quilinhos a mais e a incômoda barriga é muito importante. Não estamos perdidos no espaço, mas o perigo alertado pelo robô B-9 deve fazer parte do nosso imaginário como uma motivação para comemorarmos o centenário.

Ser ou estar velho

Dias destes estava passando por uma praça em Campos e uma imagem de um idoso sentado em um banco me chamou a atenção, pois ele olhava ao longe, sem um foco específico mas talvez, além do seu campo visual, talvez querendo vislumbrar seu imprevisível futuro ou mirando em um longínquo passado, carregado de tantas lembranças, tentando talvez recuperar algo dolorosamente perdido, mas que ainda preenche seu âmago e sua alma. Cada vez vemos mais idosos entre nós, alguns debilitados e outros cheios de energia e vontade de viver além das expectativas. Há poucos dias perguntei a um senhor de noventa e cinco anos em meu consultório, sobre suas perspectivas de vida e com um olhar brilhando e cheio de energia me afirmou com a certeza de um profeta, que atingiria os cem anos, não contabilizando em seus dedos, que os próximos cinco anos estariam tão pertos, certamente pela certeza de que cada minuto, dia, mês e ano, são de extremo valor para quem gosta de viver. É meus amigos, estar idoso nem sempre representa ser idoso, pois o que fará a diferença é o desejar, é o querer viver plenamente esta nova fase da vida. Dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que o número de idosos (maiores de 60 anos) deve chegar a 25,5%

da população brasileira até 2060, quando estarei completando meus noventa e nove anos. Há uma necessidade da sociedade brasileira repensar nesta relação dos experientes indivíduos sessentões, setentões ou oitentões, que passarão a ficar cada vez mais inseridos em nossas vidas. Não é só a reforma da previdência, que indiscutivelmente precisa ser realizada, mas também valorização maior desta pessoa, com a criação de mais espaços, não só de apoio, mas de desenvolvimento manual, mental, psíquico e cognitivo para esta faixa etária. Todos nós precisamos acreditar que chegaremos lá na frente, e assim investir tempo e economia, para poder usufruir uma boa qualidade de vida nesta fase tão importante. Para isto devemos fazer a nossa parte fugindo das possibilidades de um câncer, da violência urbana e de uma doença cardiovascular que costumam romper com estes planos e sonhos. Assim vem a reflexão necessária de como chegar adiante sem uma condição digna de vida, com desafios como demências, limites expressivos do aparelho locomotor entre outros. Quero estar bem na minha etapa final, percebendo cada instante, sendo mais forte que dores, longe de depressões pelos limites e buscando sempre a alegria de viver. Gestores e empresários, por favor invistam em espaços agradáveis de convivência, onde artesanatos, danças e atividades físicas além de muita música e cultura envolvida, possam além de entreter, trazer paz e alegria.

Tragédia humana

Dariamente me defronto com o pior reflexo de uma sociedade, onde o corpo grita pela falta de respeito, de dignidade e de atenção. Pessoas com pele curtida pelo sol, ossos e têmporas em evidência, em um corpo consumido pela tuberculose, onde parte pequena de um pulmão funcionante tenta respirar a única coisa ainda democrática e gratuita que é o ar atmosférico, mesmo que de baixa qualidade. A falta de oxigênio passa a ser um detalhe após tantos anos sem um mínimo necessário para viver, seja da esfera nutricional ou do campo emocional, por uma falta crônica de atenção e amor, além de lares desestruturados. Ainda que fosse apenas um paciente, já daria uma certa sensação de impotência e até mesmo de culpa como cidadão ou por ser da mesma espécie humana, porém infelizmente são vários em situações semelhantes. Onde a sociedade erra para termos pessoas em um sofrimento tão extremo? Após alguns passos no hospital, percebo outros indivíduos com mesmo aspecto, que já habitam por longo tempo as enfermarias, suplicando para se manterem internados. Preferem viver entre dores vizinhas, cheiros ruins ou mortes anunciadas, às vezes pela AIDS que se implantou e sugou todas as energias, já que a bebida e o crack tomaram o lugar de um provável coquetel terapêutico, que poderia quase

curar esta doença tão devastadora, mas muitas vezes, pelo simples fato de terem sido abandonados por uma pseudo família. Isto incomoda bastante lá dentro do meu âmago, pois assim como um aço retorcido pelo fogo intenso, de uma história tão desajustada, não é possível tentar trazer aquela pessoa de volta, pois o gigante dos limites sociais é quase intransponível. Por isto trago na minha formação e procuro externar ao meio acadêmico dos futuros médicos, a chamada multidisciplinaridade e interdisciplinaridade pois não é possível tratar somente os males do corpo, sem abordar conjuntamente as moléstias da alma, da mente e das relações sociais. E assim todos profissionais que labutam na área da saúde vivem em constante conflito, na tentativa não só de tratar uma pessoa enfraquecida pela doença e principalmente pela vida, mas com um objetivo maior de “desospitalizar” e mudar a conspiração do universo para aquela pessoa, recolocando-a de volta em uma existência digna, que valha a pena. É sempre complexo, demandando muito amor, comprometimento e principalmente competência dos profissionais como médicos, psicólogos, assistentes sociais, enfermagem, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, etc, lutando contra um sistema mórbido, que tem como único recurso fingir que se trata as consequências, com recursos pífios, sem a possibilidade de estruturas básicas. E assim vamos lutando, ora sem medicamentos essenciais, ora sem álcool ou sabão, e principalmente, sem respeito, para cuidar do reflexo principal da tragédia humana, resultado da podridão de uma política viciada e corrupta.

Um dia comum

Todos os dias quando chego ao Hospital para minha visita às enfermarias, após deixar o carro no estacionamento, passo em frente à capela onde frequentemente existe corpos de pessoas falecidas que ficam embaladas e que são denominados “pacotes”. Termo, para alguns, pejorativo, mas usado de uma forma comum no meio hospitalar ou em funerárias. Esta imagem de duas ou três pessoas perfiladas, enfaixadas como múmias, me causam uma estranheza que não consigo explicar. Neste mesmo espaço, do lado de fora, algumas pessoas sentadas conversando, alguns fumando, outros sorrindo, como um dia de trabalho comum, como realmente é. Após alguns passos, chego aos corredores e elevador com um grupo de pessoas brincando e sorridentes, fazendo um barulho inadequado para um ambiente hospitalar. Com uma mistura daquela imagem dos corpos em cima de mesas frias de mármore e aquele alvoroço no elevador, chego para fazer o meu trabalho que é atender pessoas internadas, limitadas por doenças que sempre mexem com o corpo e com a mente. Ali estão em cada enfermaria 4 a 5 pessoas, um ao lado do outro, alguns alertas e felizes com a minha chegada, após uma longa noite de solidão, longe de suas casas, de suas famílias e de suas vidas. Outros apagados,

dormindo ou mesmo em coma ou muito graves. Nos corredores, conversas sobre viagens, planos e projetos. Dentro das enfermarias, procedimentos, limpezas, banhos no leito de enfermos, alheio ao mundo ou não, alguns olhando para o nada, outros com expressão de dor ou incômodo, enquanto conversas sobre situações corriqueiras da vida, natural em qualquer ambiente de trabalho, acontecem. A hipocrisia do ser humano de não se conscientizar com a finitude da vida e não perceber o sofrimento alheio mesmo que esteja ao seu lado, é uma marca de nossa espécie. Talvez seja uma defesa natural para tentar fugir ou negar todas as fragilidades. São histórias de vida resumidas naquelas pessoas que ocupam leitos hospitalares ou sobre os mármore, que esperam ou por um retorno à vida ou por um velório ou sepultamento digno e que não são valorizadas como deveriam. Tragédias acontecem a todo momento e não são percebidas por quem está em um mesmo caminhar. Políticos, gestores falam de suas prioridades: educação e saúde, mas não atentam que de nada vale intenções, pois o que precisamos é respeito. Olhar o outro com amor, compaixão e respeito é o mínimo que a raça humana necessita fazer por um tempo melhor.

Vidas alheias

Trabalhei toda a minha vida médica em um Serviço Público cuidando de pacientes internados em enfermarias de doenças infecciosas e parasitárias onde o objetivo sempre foi oferecer um tratamento digno e eficaz a pacientes com uma variedade de doenças infecciosas, que em geral reflete a característica social da maioria daquelas pessoas que por vezes se internam repetidamente pelo mesmo motivo. Vítimas da desigualdade e do desrespeito ao outro pela falta de atenção e cuidado. M.S. preso a uma algema na cama com um olhar de profunda tristeza, abandonado pelo sistema, pela família, e por ele mesmo, pede para ter alta hospitalar para retornar ao “aconchego” da prisão apesar de estar sendo cuidado adequadamente com medicamentos, roupas limpas e alimento, devido a uma provável tuberculose causada pela carência alimentar e afetiva. J.L.F. ao contrário rejeita totalmente a ideia de sair do hospital onde apesar de ser soropositivo tem como sua maior doença a sociopatia crônica e grave que minoriza suas graves sequelas neurológicas que o impedem de andar em detrimento de não ter uma família estruturada para cuidar dele e recebê-lo. M.S.S. mantém um olhar perdido em um mundo paralelo construído pelo aprisionamento da dependência química do crack, onde sua doença aparente

e motivadora da internação é apenas um detalhe. Em uma enfermaria hospitalar onde a privacidade não existe, pois a dor e a tosse do outro, o mal cheiro vizinho e até mesmo a morte repentina ao lado, demonstra toda a solidão humana neste momento, mesmo que haja um desejado familiar ao lado. No conforto de nosso lar, de nosso descanso não nos damos conta destas vidas alheias que tem o sofrimento da solidão como uma rotina em suas vidas. M.R.S. com uma expressão feliz, cheio de vida e agradecida por um olhar, um afago e uma atenção simples e comum frente a uma pneumonia, tem a presença zelosa de uma mãe carinhosa e cuidadora que certamente garante um lar simples e cheio de amor. São vidas e histórias diversas construídas em ambientes sociais, doentios ou não, carentes de pão e amor ou não, mas que merecem toda atenção e respeito. Juntos, médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, fisioterapeutas entre outros, somos a esperança, o amor e o cuidado para cidadãos que merecem viver as suas vidas com dignidade e, também, serem felizes. “Faça o que for necessário para ser feliz. Mas não se esqueça que a felicidade é um sentimento simples, você pode encontrá-la e deixá-la ir embora por não perceber sua simplicidade.” (Martha Medeiros).

Você é o que come

Após festas e feriados longos brigamos com a balança pelos pesinhos a mais. Quantas vezes nossos avós elogiavam as pessoas mais cheinhas e criticavam as fininhas, pois era a referência que eles tinham de saúde. Podemos observar nas esculturas ou pinturas dos séculos passados modelos rechonchudas em geral. A cada cinco brasileiros, um está obeso. Mais da metade da população está acima do peso. O país que até pouco tempo lutava apenas para combater a fome e a desnutrição, agora precisa também conter a obesidade. Esta é uma tendência da população mundial com a progressiva mudança no estilo de vida voltada para o imediatismo e alimentada pela tecnologia fácil. É claro que contribuem uma genética gorda, noites mal dormidas, uma dieta inadequada com alimentos cada vez mais industrializados e abarrotados de produtos químicos, além de hipercalóricos, fáceis e práticos em uma mão enquanto em outra está um smartphone. É possível ser um gordinho saudável? De acordo com as definições da Organização Mundial da Saúde (OMS), aqueles que têm IMC - Índice de Massa Corporal - (fácil em qualquer aplicativo ou sites) de 25 a 30 estão com sobrepeso, e os que se encontram acima de 30 são considerados obesos. A gordura central da chamada “barriguinha” representa gordura por dentro também, chamada de visceral, com elevados riscos

de várias doenças como estato-hepatite , cirrose e até câncer. Inclusive algumas pesquisas recentes demonstram que mesmo com exames ‘bons’, pessoas com aqueles quilinhos a mais, têm riscos cardiovasculares maiores do que aqueles que estão “de bem” com a balança, além de outros riscos como, o próprio câncer, hipertensão, diabetes, infecções, etc. Precisamos entender que podemos interferir concretamente no comportamento de nosso corpo e aparelhos orgânicos, respeitando alguns limites e exercendo algumas ações. Fazer qualquer atividade física de 150 min por semana (20 minutos por dia) é comprovadamente benéfico em todos os sentidos, mas principalmente reaprendendo a comer. Aliás seria de grande importância a criação de uma disciplina em todas as escolas, desde o ensino básico até os bancos da universidade, sobre nutrologia/nutrição. Se desde novos aprendêssemos sobre os benefícios e malefícios relacionados à comida, certamente teríamos uma mudança nas estatísticas de várias doenças. Não se deve buscar uma imagem de corpo bonito ou sarado a todo custo, mas é preciso cuidar melhor dele para que possamos ter uma vida com maior qualidade e quantidade. Não adianta fazer as famosas dietas, da lua, do abacaxi, da proteína, etc, pois o que vale é uma adequação equilibrada ao gosto de cada um, com todos os componentes necessários à uma boa alimentação. E na dificuldade há que se procurar um profissional da área, seja um médico nutrólogo ou um nutricionista. Lembrar que quando chega à noite é hora de descansar e dormir e não se “panturrar” de alimentos calóricos e gordurosos. Há um provérbio inglês que diz: “Tome o café da manhã como um rei, almoce como um príncipe, jante como um miserável.” Você é e será sempre o que come.



Capítulo 3

Na música

A cada Novo Ano

Ah quem me dera que a cada novo ano tudo pudesse ser realmente novo. Então vou pedir mais uma vez o auxílio de alguns poetas e profetas para que oremos e cantemos, com força e fé, um Ano Novo diferente e muito melhor:

John: “Imagine todas as pessoas vivendo a vida em paz e partilhando todo o mundo. Você pode dizer que sou um sonhador, mas não sou o único. Espero que um dia você se junte a nós e o mundo viverá como um só.”

Beto: “Vamos precisar de todo mundo. Um mais um é sempre mais que dois. Pra melhor juntar as nossas forças é só repartir melhor o pão. Recriar o paraíso agora para merecer quem vem depois.”

Almir e Renato: “Cada um de nós compõe a sua história. Cada ser em si carrega o dom de ser capaz e ser feliz.”

Bob: “Sim, e quantas vezes um homem precisará olhar para cima antes que ele possa ver o céu? Sim, e quantas orelhas um homem precisará ter antes que ele possa ouvir as pessoas chorando? Sim, e quantas mortes ele causará até saber que muitas pessoas

morreram? A resposta, meu amigo, está soprando ao vento.”

Renato: “Tem gente que machuca os outros. Tem gente que não sabe amar. Mas eu sei que um dia a gente aprende. Se você quiser alguém em quem confiar, confie em si mesmo. Quem acredita sempre alcança! Mas é claro que o sol vai voltar amanhã.”

Ary: “Isto aqui, ô ô, é um pouquinho de Brasil iá iá. Deste Brasil que canta e é feliz. É também um pouco de uma raça que não tem medo de fumaça ai, ai, e não se entrega não.”

Gonzaga: “Não se desespera não, nem pare de sonhar. Nunca se entregue, nasça sempre com as manhãs. Deixe a luz do sol brilhar, no céu do seu olhar. Fé na vida, fé no homem, fé no que virá. Nós podemos tudo. Nós podemos mais. Vamos lá fazer o que será.”

Michael: “Cure o mundo. Faça dele um lugar melhor para você e para mim e toda a raça humana. Há pessoas morrendo. Se você se importa o suficiente com a vida, faça dele um lugar melhor. Para você e para mim.”

Francisco: “Senhor, fazei-me instrumento da vossa paz. Onde houver ódio, que eu leve o amor. Onde houver ofensa, que eu leve o perdão. Onde houver discórdia, que eu leve a união. Onde houver dúvida, que eu leve a fé. Onde houver erro, que eu leve a verdade. Onde houver desespero, que eu leve a esperança. Onde houver tristeza, que eu leve a alegria. Onde houver trevas, que eu leve a luz.”

Canção brasileira

A música é uma ótima ferramenta para distrair, relaxar, mas também para chamar a atenção de um momento ou de uma pessoa. Convoco alguns colaboradores para cantar este momento que vivemos. Vem João, Geraldo, Cazuza, Renato, Ivan, Taiguara, Luis, Milton, até o Chico, além do Bezerra, do Guilherme e do Ary. “Chora a nossa Pátria Mãe gentil/ Choram Marias e Clarisses no solo do Brasil” e assim vamos “Caminhando e cantando e seguindo a canção/Somos todos iguais, braços dados ou não/Nas escolas, nas ruas, campos, construções/Caminhando e cantando e seguindo a canção” nas manifestações por este país, comemorando ou protestando. “Que País é este?” “Brasil!/ Mostra tua cara/ Quero ver quem paga/ Pra gente ficar assim/ Brasil!/ Qual é o teu negócio?/ O nome do teu sócio?/ Confia em mim”, pois queremos salvar este país. “Depende de nós/Se esse mundo ainda tem jeito/ Apesar do que o homem tem feito”. “Hoje trago em meu corpo as marcas do meu tempo/ Meu desespero, a vida num momento/ A fossa, a fome, a flor, o fim do mundo...” lembrando de uma época tenebrosa de nossa história, onde se dizia: “Você deve aprender a baixar a cabeça e dizer sempre muito obrigado/ são palavras que ainda te deixam dizer/ por ser homem bem disciplinado”. Mas na verdade, “Quero a utopia, quero tudo

e mais/ Quero a felicidade nos olhos de um pai/Quero a alegria/Muita gente feliz/ Quero que a justiça reine em meu país” por isso “solto a voz nas estradas/Já não quero parar/Meu caminho é de pedra, Como posso sonhar”. “Tanta coisa que eu tinha a dizer. Mas eu sumi na poeira das ruas. Eu também tenho algo a dizer/ mas me foge a lembrança”. Mas alguém já cantou “talvez o mundo não seja pequeno/ nem seja a vida um fato consumado/ quero inventar o meu próprio pecado/ quero morrer do meu próprio veneno/ quero perder de vez tua cabeça/ minha cabeça perder teu juízo/ Quero cheirar fumaça de óleo diesel/ me embriagar até que alguém me esqueça” e “apesar de você” “meu caro amigo me perdoe por favor/ eu não pretendo provocar/ Nem atizar suas saudades/mas acontece que não posso me furtar a lhe contar as novidades/ Aqui na terra tão jogando futebol, tem muito samba, muito choro e rock’n’roll/ Uns dias chove, noutros dias bate o sol, mas o que eu quero é lhe dizer que a coisa aqui tá preta” pois como já disse tem “muita careta pra engolir a transação/ que a gente tá engolindo cada sapo no caminho/E a gente vai se amando que também sem um carinho/ ninguém segura esse rojão.” Pois infelizmente “se gritar pega ladrão/não fica um meu irmão”. Mas “Amanhã!/Está toda a esperança/Por menor que pareça/Existe e é prá vicejar/Amanhã!/Apesar de hoje/ Será a estrada que surge/Prá se trilhar/Amanhã!/Mesmo que uns não queiram/Será de outros que esperam/Ver o dia raiar/Amanhã!/Ódios aplacados/Temores abrandados/ Será pleno!/", “Brasil/Meu Brasil brasileiro/vou cantar-te nos meus versos”.

Dark side of the moon

Certa vez ao assistir ao show de um grande compositor e cantor brasileiro, em determinado pronunciamento sobre suas composições disse que a natureza era como se fosse o clímax de Deus. Naquele momento alguns ficaram chocados, outros riram e ele talvez não tivesse a consciência do que falava. Ele não teve a intenção de ser desrespeitoso com a fé alheia e nem com nenhuma religião. Apenas tentava descrever que a beleza e a perfeição da natureza teria sido feito no ápice de alegria e prazer do Criador. Sempre quando se tenta entender Deus, o diminuimos. Eu que sempre estudei a anatomia, biologia, bioquímica, fisiologia do corpo humano sempre fico estupefato com toda sincronia, harmonia do funcionamento do corpo humano nas diversas situações do dia a dia. Ver uma mulher carregando um projeto de uma nova pessoa, apreciar uma linda rosa, a perfeição do voo de um beija flor, o canto de um bem-te-vi nos faz parar e apreciar. Olhar um pôr do sol em Caparaó, o céu noturno com suas estrelas cadentes, as cachoeiras do Iguaçu, o verde e os córregos de Mauá são assinaturas de um grande artista com amor extremo e muito amor pelo que estava fazendo. Mas o homem criado para ser imagem e semelhança do Criador, apesar de ter-se desviado e se afastado Dele, consegue ter

alguns traços de quase perfeição. Ouvir as 4 estações de Vivaldi, a nona sinfonia de Beethoven, observar de perto a Pietá de Michelangelo ou mesmo os afrescos da capela Sistina, o pensador do Rodin são assinaturas divinas. Escrevo este artigo ouvindo um antigo disco de rock progressivo chamado Dark side of the moon com canções como Speak to me-breathe, On the run, Time, Us and them entre outras que dentro do estilo proposto pelos autores é de uma beleza incrível. Como o título deste referido disco diz, existe um outro lado da lua que não apreciamos por não enxergarmos. Ela existe e possui o mesmo brilho quando iluminada pelo sol. Toda a criação tem a assinatura e a perfeição divina, mas que nem sempre é visível. É preciso ver com os olhos do coração e da alma e principalmente com os olhos da fé para assim não só enxergar, mas principalmente se emocionar, reverenciar e agradecer a Deus pela vida.

Homenagem ao poeta

Em 11 de outubro de 1996 nos deixava Renato Russo, grande ícone do pop rock brasileiro. Após tantos anos, suas letras são tão atuais quanto suas melodias que ainda conquistam jovens neste país. Em sua homenagem relembro neste artigo 10 citações deste poeta contemporâneo:

- 1- “Nas favelas, no Senado, sujeira pra todo lado. Ninguém respeita a Constituição, mas todos acreditam no futuro da nação. Que país é este?”
- 2- “Vamos celebrar a estupidez humana. A estupidez de todas as nações. Vamos comemorar como idiotas a cada fevereiro e feriado todos os mortos nas estradas. Os mortos por falta de hospitais. Vamos celebrar nossa justiça, a ganância e difamação. Vamos celebrar os preconceitos. O voto dos analfabetos. Comemorar a água podre e todos os impostos.”
- 3- “A minha escola não tem personagem / A minha escola tem gente de verdade. O sistema é mau / Mas minha turma é legal”.
- 4- “Vamos sair, mas não temos mais dinheiro/ Os meus amigos todos estão procurando emprego. Este é o nosso mundo: o que é demais nunca é o bastante/ E a primeira

vez é sempre a última chance/ Ninguém vê onde chegamos/ Os assassinos estão livres, nós não estamos”.

5- “Sem trabalho eu não sou nada/ Não tenho dignidade/ Não sinto meu valor/ Não tenho identidade/ Mas o que eu tenho é só um emprego/ E um salário miserável”.

6- A violência e a injustiça que existe / Contra todas as meninas e mulheres / Um mundo onde a verdade é o avesso / E a alegria já não tem mais endereço”.

7- “Quem me dera, ao menos uma vez, / Explicar o que ninguém consegue entender: / Que o que aconteceu ainda está por vir / E o futuro não é mais como era antigamente”

8- “É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã, porque se você parar para pensar, na verdade não há.”

9- “Tem gente que machuca os outros. Tem gente que não sabe amar. Tem gente enganando a gente. Veja a nossa vida como está. Mas eu sei que um dia a gente aprende. Se você quiser alguém em quem confiar. Confie em si mesmo.”

10- “Todos os dias quando acordo não tenho mais o tempo que passou, mas tenho muito tempo, temos todo o tempo do mundo.”

Na verdade percebo que apesar de terem mudado as estações, realmente nada mudou desde que o Renato se foi e que mesmo que sempre acreditemos que tudo é pra sempre, ele sempre acaba mesmo, mas nada consegue mudar o que ficou. É preciso lembrar que o plano era sempre ficarmos bem.

Marcha do carnaval

“**A**ngustia, solidão, um triste adeus em cada mão, lá vai meu bloco, vai, só deste jeito é que ele sai. Na frente sigo eu, levo o estandarte de um amor, o amor que se perdeu, no carnaval lá vai meu bloco e lá vou eu também mais uma vez sem ter ninguém.” trabalhando, sofrendo, sendo vilipendiado, desrespeitado, sem água, sem luz, sem direção. “Aplaudam quem sorri trazendo lágrimas no olhar. Merece uma homenagem. Quem tem forças pra cantar. Tão grande é minha dor. Pede passagem quando sai. Comigo só, Lá vai meu bloco vai ” O bloco do trabalhador, que acredita em palavras, que vota na esperança de um tempo melhor mas que se encontra na guerra da violência urbana e social e que se encontra sozinho na labuta do dia a dia. “Bandeira branca, amor. Não posso mais. Pela saudade que me invade, eu peço paz.” Uma saudade da paz, do romantismo, da ternura, daqueles tempos que éramos respeitados e era dita a verdade. “Mamãe, eu quero, mamãe, eu quero. .Mamãe, eu quero mamar. Dá a chupeta, dá a chupeta. Dá a chupeta pro bebê não chorar”. E assim toda a mamadeira que tanto sugaram do seio nacional tirando parte do alimento, da educação, e da saúde de nossa gente também nos faz chorar de tristeza e desilusão, tendo as mentiras e as promessas de campanha como uma chupeta que não deveria mais nos calar. “Oh, jardineira, por que estás

tão triste? Mas o que foi que te aconteceu?” Certamente o salário foi insuficiente para dar dignidade em sua vida e por isto passou a cantar nas esquinas de nossas ruas: “Ei, você aí. Me dá um dinheiro aí.!” Mas chega o carnaval e de repente tudo é alegria, pois todos os problemas são esquecidos . “Quanto riso, oh, quanta alegria! Mais de mil palhaços no salão. Arlequim está chorando pelo amor da Colombina, no meio da multidão”. E assim os culpados pela tragédia nacional se divertem com uma multidão, que apenas brinca e bebe para esquecer as mágoas e as misérias. “Este não ano vai ser igual àquele que passou: Eu não brinquei, Você também não brincou!” Porque este ano, como anunciado, será diferente, com crise energética, hídrica, econômica e social. Enquanto isto: “Os bóias-frias quando tomam umas birritas, espantando a tristeza, sonham com bife a cavalo, batata frita e a sobremesa” e neste bloco dos lesados e desrespeitados vamos cantando : “Paz e amor, Paz e amor, Guerra não senhor. Todo mundo é meu amigo, Todo mundo é meu irmão. Quem quiser falar comigo. Levanta dois dedos da mão, e diz assim....” e quarta feira : “Acabou nosso carnaval. Ninguém ouve cantar canções. Ninguém passa mais, brincando feliz e nos corações, saudades e cinzas, foi o que restou. Pelas ruas o que se vê. É uma gente que nem se vê. Que nem se sorri. Se beija e se abraça. E sai caminhando, dançando e cantando cantigas de amor. E, no entanto, é preciso cantar. Mais que nunca é preciso cantar. É preciso cantar e alegrar a cidade....”

Natal Cidadão

Ouvindo a música “Cidadão” composta na década de 70 pelo poeta baiano Lúcio Barbosa, gravada por Zé Geraldo e Zé Ramalho (vale a pena procurar no Youtube), que narra a saga de um pedreiro, que por sua condição humilde não pode frequentar nenhuma das obras construídas por ele. Parece que a inspiração veio de um tio pedreiro que não conseguiu ter sua casa própria. É uma composição forte, que fala de preconceito, descrevendo problemas sociais bem atuais, como moradia, educação e trabalho. Até que ao entrar em uma igreja; “Foi lá que Cristo me disse: Rapaz deixe de tolice, não se deixe amedrontar. Fui eu quem criou a terra. Enchi o rio, fiz a serra, não deixei nada faltar. Hoje o homem criou asas e na maioria das casas. Eu também não posso entrar”. Esta composição me inspira nesta mensagem de Natal para falar em gratidão que é um sentimento pouco utilizado ou percebido ao longo da existência humana, enaltecendo a desvalorização de todos os profissionais, entre profissionais da área da saúde, do ensino, da Construção civil, do comércio, do funcionalismo público em geral, que fazem este país ao longo de sua história. Isto acontece também entre as relações mais próximas, de quem se deu para o outro durante uma vida como nossos pais, avós etc. Que neste tempo as pessoas possam

incorporar este sentimento de reconhecimento de doação do outro para um bem comum ou pessoal, perdendo e amando os semelhantes e diferentes. Gratidão maior a Deus que na sua graça infinita, nos deu a vida. Finalizo esperando que todos possamos abrir nossas casas ao Criador e desejando um Feliz Natal à família brasileira com este poema de Cora Coralina:

“Enfeite a árvore de sua vida
com guirlandas de gratidão!
Coloque no coração laços de cetim rosa,
amarelo, azul, carmin,
Decore seu olhar com luzes brilhantes
estendendo as cores em seu semblante

Em sua lista de presentes
em cada caixinha embrulhe
um pedacinho de amor,
carinho,
ternura,
reconciliação,
perdão!”

Onde está Belchior

Há algum tempo atrás existia uma pergunta frequente para quem aprecia e ama a nossa boa música popular brasileira. Por onde andava Belchior? Na verdade ele sempre respondia de “palo bem seco”: “Se você vier me perguntar por onde andei no tempo em que você sonhava. De olhos abertos, lhe direi: Amigo, eu me desesperava. Sei que assim falando pensas que esse desespero é moda em 76. Mas ando mesmo descontente, desesperadamente eu grito em português.” E foi com pesar que naquele 2017 chegava a notícia da morte daquele grande poeta da nossa música que marcou um tempo e a vida de tantos jovens de uma geração. Talvez, em meio à tantos desvios de uma sociedade corrupta e mesquinha, ele decidiu se alijar nele mesmo e montar a sua própria peça em uma provável odisseia pelo Inferno, Purgatório e Paraíso, a exemplo de Dante Alighieri, autor a quem se dedicava nos seus últimos anos. Com tanta riqueza em suas composições, sendo gravado pelos maiores nomes de nossa MPB, viveu de favores, sem maiores posses, já que era “apenas um rapaz latino-americano sem dinheiro no banco sem parentes importantes e vindo do interior”, vinha passando certamente por um inferno e um purgatório até chegar em seu céu. Cantava: “Viver a divina comédia humana onde nada é eterno. Ora direis, ouvir estrelas, certo

perdeste o senso e eu vos direi no entanto: Enquanto houver espaço, corpo, tempo e algum modo de dizer não, eu canto”. De origem humilde, entre seus 23 irmãos e numa época onde o modismo das drogas, sexo e rock in roll, inspirava outros artistas, ele dizia: “Mas eu não estou interessado em nenhuma teoria, em nenhuma fantasia, nem no algo mais. Longe o profeta do terror que a laranja mecânica anuncia. Amar e mudar as coisas, me interessa mais.” Mesmo em sua ausência física, suas músicas continuam atuais e jovens e pode nos dizer muito, como: “Ei, moço! E eu ainda sou bem moço pra tanta tristeza. Deixemos de coisas, cuidemos da vida, senão chega a morte ou coisa parecida, e nos arrasta moço sem ter visto a vida.” Em meio a tantos conflitos, suas dores que o fazia imaginar e cantar “No Corcovado, quem abre os braços sou eu”, nos brindaram com linda canções que nos fazem refletir profundamente: “Minha dor é perceber que apesar de termos feito tudo, tudo, o que fizemos, ainda somos os mesmos e vivemos como os nossos pais”. Apesar dos atuais tempos difíceis nos lembra que precisamos voltar sempre ao passado: “Quando eu não tinha o olhar lacrimoso, que hoje eu trago e tenho; quando adoçava meu pranto e meu sono, no bagaço de cana do engenho; Eu era alegre como um rio, um bicho, um bando de pardais; Como um galo, quando havia... quando havia galos, noites e quintais.” E assim ter a esperança em voltar a sorrir: “Você não sente nem vê mas eu não posso deixar de dizer, meu amigo. Que uma nova mudança em breve vai acontecer”. Valeu Belchior!!!

Quanta sofrência

Quanta “sofrência” nas atuais músicas de sucesso deste país! Em recente pesquisa sobre as músicas mais executadas em rádios ou redes sociais se destacam músicas “sertanejas”, onde uns dos temas principais são: a traição em um relacionamento conjugal e a dor de cotovelo, com letras que traduzem a expressão de um sofrimento ou de uma revolta aguda. Com harmonias simples que com apenas poucos acordes pode-se executar, multidões de jovens cantam : “Iêêê, infiel. Eu quero ver você morar num motel. Estou te expulsando do meu coração. Assuma as consequências dessa traição” ou “Não sei se dou na cara dela ou bato em você. Mas eu não vim atrapalhar sua noite de prazer. E pra ajudar pagar a dama que lhe satisfaz. Toma aqui uns 50 reais”. E ainda “Se é pra morrer, que eu morra de cachaça. Se é pra sofrer, que eu sofra de ressaca”. Como assim? Estes hits que dominam as festas e as baladas noturnas e que são entoados em grandes coros, deixam um questionamento: por que de tanto sucesso? Talvez sejam o chamado “earworm”. Vivemos em um país democrático e assim também acontece na música, que passa a exprimir o nosso jeito de ser e o nosso gosto. Sou particularmente eclético em ouvir e apreciar uma música, mesmo porque gosto musical não se discute, apenas se respeita. Pesquisas

sobre os “earworms” ou vermes de ouvidos tentam explicar aquela música que não sai da sua cabeça, e que você nem gosta tanto dela. Às vezes tenta-se não ouvi-la, mas lá está ela, e não se sabe como desligá-la, atrapalhando até as atividades cotidianas. Mas não há necessidade de se preocupar, pois após ouvir estas tais músicas contagiantes, isto acontece na maioria das pessoas. Algumas canções, contém estes “vermes de ouvido” agradavelmente melódicas, fácil de lembrar, e psicólogos e neurocientistas estudam os efeitos destas música no cérebro que têm uma importante ligação emocional com o ouvinte, por isto difícil de esquecer. Mas até que ponto o significado das suas letras podem interferir em atitudes ou comportamentos? O nosso país sempre teve uma identidade musical expressiva de qualidade em nível internacional como o samba, a bossa nova e o tropicalismo, sem esquecer do forró e o clássico sertanejo. Nosso rock, pagode, axé ou funk também se desenvolveram e apresentam uma característica regional própria, com letras e mensagens significativas, na sua maioria. Não sei se este estilo “sofrência” será sedimentado ou se perpetuará parasitando nossos cérebros, com suas dolorosas mensagens. Enquanto muitos cantam “Aquele 1% é vagabundo. Safado e elas gostam”, saudades tenho de novas letras como: “Nunca se entregue, nasça sempre com as manhãs... Deixe a luz do sol brilhar no céu do seu olhar! Fé na vida, fé no homem, fé no que virá! Nós podemos tudo, nós podemos mais. Vamos lá fazer o que será...”

Tempo

“E você corre e corre para alcançar o sol, mas ele está se pondo e correndo, para nascer atrás de você novamente. O sol é o mesmo, mas você fica mais velho, com menos fôlego e um dia mais perto da morte”.

Este é um trecho da conhecida música do Pink Floyd, o clássico do rock, “Time”. É incrível como o tempo tem passado cada vez mais rápido. Uma experiência apresentada pelo neurocientista americano Peter Mangan mostrou que idosos eram surpreendidos pela informação de que um minuto inteiro transcorrera antes que eles se dessem conta. Isso explicaria, por exemplo, por que avós reclamam que “o ano passou rápido e já é Natal novamente” enquanto as crianças sofrem com a longa e demorada espera pela chegada dos presentes.” Pressa, ansiedade e a sensação de que nunca é possível fazer tudo – além da certeza de que sua vida está passando rápido demais. Quando espantamos começou o novo ano. E agora? Como fazer para desacelerar este tempo louco que nos impede de viver como gostaríamos ou como deveríamos? Certo dia, um amigo me confessou que durante uma conversa de pais sobre a evolução de seus filhos, ele se envergonhou e se entristeceu ao perceber que não tinha o que falar do filho, pois trabalhava toda a

semana e não percebia estas mudanças tão importantes no crescimento e amadurecimento de um filho. Precisamos botar um freio no nosso tempo. Parar para olhar e refletir durante nossa caminhada, olhando para o que nos cerca e não mirando todo o tempo para o final do caminho. Como cantou Vinícius “Você que só ganha pra juntar, o que é que há, diz pra mim, o que é que há? Você vai ver um dia, em que fria você vai entrar. Por cima uma laje, embaixo a escuridão, é fogo, irmão!” Mas sugere: “Como é bom parar. Ver um sol se pôr, ou ver um sol raiar e desligar.” Precisamos ser bons gestores do tempo que nos resta aqui nesta vida tão boa e subvvida. Organizar as prioridades é de extrema importância. A família sempre será nosso bem maior pois é quem está com você em todas as situações. É uma prioridade inquestionável e inegociável. O trabalho vem depois obviamente respeitando a responsabilidade e o cumprimento das obrigações desta atividade fundamental de sobrevivência e subsistência. Sem esquecer do nosso tempo com Deus, tão essencial. Como está escrito em Eclesiastes 3: “Para tudo há uma ocasião certa; há um tempo certo para cada propósito debaixo do céu”. Que a cada ano, tenhamos tempo para viver uma vida melhor.



ORDEM E PROGRESSO

Capítulo 4

Na política

A cor da primavera

Em 1970 Tim Maia cantava magnificamente a Primavera: “Quando o inverno chegar eu quero estar junto a ti. Pode o outono voltar eu quero estar junto a ti, porque é Primavera. Trago esta rosa (para te dar). Hoje o céu está tão lindo (vai chuva)”. São tantos anos passados, e muita coisa aconteceu, modernidades impensadas e grandes transformações no planeta e na vida de seus habitantes. Hoje o céu não está tão lindo pela ação dos poderosos, que testam suas forças com armas químicas e muita fumaça na produção de riquezas materiais, trazendo mudanças climáticas impressionantes. Enquanto na maior parte do Brasil cantamos “vem chuva” com a seca e queimadas extensas, em outros cantos do planeta, destruições em massa com Furacões devastadores, arrebatam lares e vidas, sem pedir nenhuma licença, como uma resposta por enquanto ainda “singela” da natureza. Naquela mesma Primavera do Tim, os Beatles se desfaziam, Janes Joplin e Jimi Hendrix saíam do palco da vida, enquanto aqui, nesta estação das flores, somos obrigados a ouvir barulhos indecifráveis que chamam de música. No jogo da política ainda na década de 70 enquanto o médico Allende era o primeiro marxista eleito presidente no vizinho Chile, o Brasil era marcado por perseguições e atrocidades contra milhares de pessoas, entre

professores, artistas, estudantes e sindicalistas, que discor-
davam da tomada do poder pelos militares, com extremo
sofrimento para muitas famílias que perderam seus entes de
uma forma violenta e às vezes misteriosas para a ditadura.
Políticos eram cassados, vários brasileiros para o exílio e
muitos para a clandestinidade. Houve um desmantelamento
do ensino e das instituições e uma falta de crédito enorme
com a propaganda oficial do governo “Brasil! Ame-o ou Deix-
e-o”. Entre as flores de hoje algumas tristes semelhanças
que nos tornam refugiados de nós mesmos, sofrendo outras
violências, com nossa gente sendo prisioneira ou exilada
pelas grades das nossas casas, pela guerra civil encabeçada
pelo tráfico e patrocinada pelas organizações políticas do
próprio estado, onde estão os maiores bandidos e benefici-
ários. Gosto bastante da primavera, pois representa a espe-
rança, sendo um período de natureza bela, presenteando
o ser humano com flores coloridas e perfumadas. Belezas
como o jasmim-estrela, lágrima-de-cristo, boca-de-leão,
crisântemo, frésia, estefânia, narciso, violeta, dedaleira,
dama-da-noite, e cantar com Roberto “Meu flamboyant na
primavera, que bonito que ele era dando sombra no quintal”,
e contemplar na Beira-Valão de nossa cidade o colorido dos
ipês, contrastando com a podridão do ar, do ambiente e das
pessoas que destroem ao invés de construir. Mas precisa-
mos sim imaginar que com a primavera tudo vai melhorar,
trazendo esperança de um tempo melhor. Termino com o
eterno Rubem Alves: “A imaginação é o lugar onde as coisas
que não existem, existem. Este é o mistério da alma humana:
somos ajudados pelo que não existe. Quando temos espe-
rança, o futuro se apossa dos nossos corpos. E dançamos.”

A escolha da ética

A ética é uma palavrinha pequena e que representa muita coisa. Apesar de sua origem grega, *ethos*, com significados diferentes em várias traduções, era inicialmente descrito como morada do humano. Mas na contemporaneidade quer dizer um conjunto de princípios e valores que regem um grupamento humano. É uma palavra diretamente relacionada com convivência entre as pessoas e principalmente com a liberdade de escolhas. Todos que pensam e raciocinam têm uma ética que não necessariamente é a mesma sua. Tem diversas origens seja religiosa seja em códigos profissionais ou até mesmo em sociedades fechadas. “Ética é o conjunto de valores e princípios que usamos para responder a três grandes questões da vida: quero? evo? osso? “Nem tudo que eu quero eu posso; nem tudo que eu posso eu devo; e nem tudo que eu devo eu quero. Você tem paz de espírito quando aquilo que você quer é ao mesmo tempo o que você pode e o que você deve”. (Cortella). Independente da fonte deste código, precisamos respeitar e cuidar do próximo nesta sociedade tão conturbada e desigual. Enquanto bilhões de reais são gastos para eventos esportivos como copa do mundo, olimpíadas, multidões estão mergulhados em uma prisão a céu aberto nas cracolândias, embaixo de pontes e em comunidade com

extrema pobreza. É complicado discutir valores e princípios em uma sociedade onde o oportunismo do poder torna nossos gestores cegos para estes cenários e surdos para os clamores de uma população que está se definhando não pela falta de pão, mas de cuidado e de atenção. “Nada é permanente, exceto a mudança” dizia Heráclito ainda no século 4 antes de Cristo e é claro que alguns valores vêm mudando consistentemente em vários aspectos. Por exemplo declarava-se amor em “Eu sei que vou te amar, por toda a minha vida eu vou te amar” enquanto hoje “Cachorro, perigoso, safado, carinhoso, e pronto pra te dar amor”. São princípios bem diferentes para o mesmo objetivo, carregados de um comportamento banal de violência e descompromisso com o amor declarado. Mas se são tempos novos, seriam sentimentos novos também? Espero que não, pois do que seriam as relações humanas no futuro? Sorria pois você está sendo filmado todo o tempo por seus filhos e seus alunos, mas infelizmente, estamos também sendo desrespeitados, roubados, assaltados, assassinados, torturados e enganados por uma sociedade corrupta e egoísta. A Família e a Escola devem ter um importante papel nesta reflexão sobre quem estaria por trás das máscaras, é fundamental refletir antes de escolher nossos representantes: “É preciso diminuir a distância entre o que se diz e o que se faz, até que, em um dado momento, a tua fala seja a tua prática.” (Paulo Freire).

À qui la faute

Existe uma fábula que conta a história de um pobre ratinho que vivia na fazenda e se viu ameaçado quando percebeu que o fazendeiro havia distribuído ratoeiras em vários pontos da propriedade. Em busca de ajuda, foi à senhora galinha, ao senhor porco e finalmente à dona vaca. Todos foram unânimes ao dizer que isto era um problema dele e que apesar de solidários não mudariam suas rotinas. Certa noite ao ouvir o barulho de uma ratoeira desarmada a dona da fazenda ao chegar perto, foi atacada por uma cobra que acidentalmente fora presa pela cauda. A fazendeira adoeceu com febre, sendo sugerido pela vizinhança uma canja de galinha. Durante seu longo repouso, vários familiares a visitaram e para os alimentarem mataram o porco. Quando finalmente se curou, um grande churrasco foi realizado com a carne da dona vaca. Se há um problema em casa, na família, na instituição que se trabalha, na cidade, país ou mesmo no planeta que se vive, isto deveria incomodar todos em busca de uma solução. Assistimos com frequência diversas pessoas perdendo as vidas tragicamente, por atos inimagináveis ou por lógicas bem distantes do entendimento de uma pessoa dita normal. Os constantes conflitos no Oriente Médio são bem antigos e se embasam em fundamentos não só religiosos,

mas sociais, culturais e até mesmo raciais. São milhares de pessoas vivendo em modelos baseados em crenças ou interpretações bizarras de escrituras, sem liberdade de escolha, com punições severas e sofridas, gerando verdadeiros psicopatas sociais. Infelizmente interesses econômicos e políticos entre as potências impedem uma ação mais efetiva e definitiva permitindo que atos insanos e desumanos aconteçam. O convívio com o medo, escravidão, terror, mortes, destruições como parte da rotina, têm gerado milhares de fugitivos e refugiados em busca de uma vida digna, sem ações efetivas. A violência urbana, a destruição do meio ambiente, o aquecimento global, a corrupção nacional e internacional, fazem parte intrínseca de nossa existência, mas ainda não o suficiente para sairmos de nossos lares. Enquanto estas tragédias ocorrerem apenas nas telas ou nos jornais, falando de um lugar inóspito e distante, não há tanto incômodo. As maiores economias mundiais se reúnem mas pouco decidem. São momentos cruciais para se falar do caos social do planeta, da péssima distribuição de renda, da miséria dos países africanos e da opressão religiosa no Oriente Médio, em detrimento dos interesses econômicos entre as potências. De quem é a culpa? De quem é o problema? As ratoeiras estão sendo desarmadas e as próximas vítimas seremos todos nós.

Alma feliz

Costumo dizer que talvez meu maior prazer como médico é ter a possibilidade de atender pacientes do SUS, seja em ambulatório clínico ou em enfermarias. Porém tem sido sofrido pelas condições que se encontram nossos hospitais hoje em dia. A carência estrutural com deficiências primárias, seja em higienização ou em funcionalidade, gera uma angústia e um sofrimento de todos: pacientes, familiares, profissionais da saúde e até mesmo os gestores de cada unidade. Esta crise econômica e financeira do nosso estado e município não começou agora e o caos na saúde que nos encontramos, vem sendo prenunciado há algum tempo, devido à falta de profissionalismo em todas as esferas das diversas gestões passadas. É a hora de juntarmos forças: sindicatos, conselhos, grupos políticos, gestores para prestarmos atenção na prioridade, que é aquele cidadão que adoece e que paga todos seus impostos em dia, para que tenha um mínimo de dignidade durante seu sofrimento pessoal. Tem sido uma peregrinação. Não é cabível nos dias de hoje encontrarmos pessoas nas madrugadas enfrentando filas para serem atendidas ou esperando meses para realização de exames, tempo este que poderia ser crucial para evitar uma falta de perspectiva terapêutica futura. Cada vez que chego às enfermarias lotadas, em leitos

espremidos e vejo pessoas anestesiadas pelo descaso e falta de atenção, em meio às suas próprias histórias de vida e de doenças. Mas um dia destes, uma figura em especial me chamou atenção. Um paciente de seus 40 anos, com diversas sequelas neurológicas, portador de AIDS, limitado ao leito, com pouca interação com os familiares ou com a equipe, olhava atentamente aos desenhos animados que passavam em uma televisão e que fora posicionada em sua frente. Com ruídos indecifráveis, sorrisos e gritos, mantinha uma relação íntima com aquele mundo de fantasia, enquanto todos os outros pacientes se incomodavam com a situação adversa daquele local, seja pela falta de conforto ou pela falta do carinho ou apoio familiar. Profissionais da enfermagem, da fisioterapia, médicos e psicólogos envolvidos com uma série de problemática naquele momento, também olhavam e estranhavam para aquela cena tão curiosa e inusitada, de uma pessoa envolta na sua imobilidade física e limites de raciocínio, exaltando sua alegria e prazer, em busca apenas de sua felicidade, na tela daquele pequeno aparelho de Tv. Como canta Almir Sater “ cada ser em si carrega o dom de ser capaz e ser feliz”.

Brasil brasileiro

Certa vez tive a feliz oportunidade de ir à Península Ibérica sendo agraciado por uma experiência única de poder ver, ouvir e de certa forma entender um pouco de nossas origens e influências. Visitar locais, construções desde a Idade Média, passando por diversas ruínas e prédios de uma época onde a realidade em nada se parecia com os dias de hoje. As grandes fortalezas dos Mouros, Ruínas romanas, igrejas que ostentavam uma riqueza desproporcional a tanto sofrimento e descaso com a plebe. É lamentável que os limites sociais, assim como a distância, limitam esta chance de todos se encantarem com o berço de nossa existência. Grandes guerras marcaram a formação da sociedade atual por diversos motivos, mas principalmente com o intuito de ganho de poder e território. Ditaduras como as de Franco, Salazar, Mussolini e Hitler ensinaram a humanidade que há sempre o risco eminente de privação de liberdade. Desde que o Brasil fora descoberto, esta prática de domínio ou de desrespeito à população vem acontecendo desde a dominação indígena e por escravos, passando pela monarquia e ditaduras e outros domínios que tão mal fizeram à nossa população. Somos reflexos de histórias conturbadas e mesmo violentas, mas que tornaram nosso povo um pouco diferente de outros. Assistimos

esta onda de corrupção, com desvios bilionários e evidências claras que a causa da nossa miséria social dos últimos tempos tem diversos nomes e sobrenomes, e nem por isto mudamos nossas rotinas e continuamos como aquele admirável gado novo, marcado e feliz, seja nos estádios de futebol, nas festas juninas e no carnaval. Será que o sangue do brasileiro por ser tão misturado mexeu com a capacidade de indignação mesmo quando se vê gestores que se enriquecem cada vez mais, tendo seus lucros planejados e que as manipulações estão em todos os lados, seja dos nossos representantes do executivo, legislativo e judiciário. A Espanha, por exemplo, vive há anos um movimento separatista dentro do povo catalão em Barcelona, que após tanto sofrimento com mortes e dominações passadas, não se reconhece como povo espanhol. Refugiados em toda a Europa são mal vistos e mal recebidos por um povo que não está acostumado com miscigenação dos povos como nós brasileiros. Nos gabamos por não termos atos terroristas, guerras religiosas, ou guerra civil. Como assim? Guerra civil vivemos nela há muito tempo, basta contabilizar nossas mortes por violência urbana e para completar uma Câmara Federal e um Senado que ninguém merece ter. Brasileiro é bem bonzinho mesmo. Prefiro cantar com a Legião: “Nas favelas, no Senado/ Sujeira pra todo lado/ Ninguém respeita a Constituição/ Mas todos acreditam no futuro da nação/ Que país é esse?/ Que país é esse?”

Como ser humano

Nossa espécie é a única que se define com um verbo, representando assim uma ação contínua. Um cavalo é um cavalo, um boi é um boi, um cachorro é um cachorro mas somos os únicos da espécie *homo sapiens* e conhecidos como “Ser humano”. Este verbo é completamente irregular com radicais diversos, mas que no gerúndio fica “sendo”, no particípio passado “sido”, no futuro “serei” mas nos classificamos no infinitivo “ser”. Apesar de ser animal o “Ser Humano” se diferencia por ser social, ser político, ser inteligente, ser racional. Há alguns anos foi criada a Política de Humanização da Saúde que busca uma melhoria na qualidade e efetividade do atendimento na rede pública. Sempre me incomodou o termo humanizar humanos, mas a cada dia observamos a real necessidade de transformar estes animais instintivos que buscam sempre levar vantagens sobre os outros da espécie e são capazes de roubar, machucar e até matar para atingirem um objetivo de ganhar. Atrocidades diárias de extrema maldade com mulheres, idosos e crianças acontecem a todo momento neste planeta, às vezes ao nosso lado e nos deixam sempre perplexos. Quem entre nós tem desvios de caráter e que se mostram pessoas inteligentes, colaborativas, críticas e que costumam estar acima de qualquer suspeita? São muitas

peças com habilidades inerentes aos portadores de psicopatologias que têm atitudes e comportamentos lesivos, mas que não se dão conta da gravidade e seus respectivos reflexos na vida alheia. Presidentes, governadores, empresários, políticos, diretores que hoje são devidamente investigados pelo Ministério Público e que precisam ser punidos, pois a sociedade e nossas Instituições não merecem tanto desprezo e desfalques. Nenhuma outra espécie animal tem tamanha ação lesiva sobre os demais de sua família. Por isto passo a perceber a real necessidade de humanização nos diversos serviços de nossa sociedade. No “HumanizaSus” atua-se na Tríplice: Gestor, Colaborador e Usuário para se atingir um atendimento de melhor qualidade e para isto é necessário “humanizar” as relações, entendendo que a partir do respeito ao próximo objetiva-se deixarmos de ser arrogantes, agressivos, hipócritas e insensíveis para podermos nos classificarmos como “seres humanos”. Não considerando somente a religiosidade, trago a exemplo Jesus Cristo como um humano que viveu entre nós, apesar de sua divindade, soube falar e ensinar todos, através da sua postura e atitude com as pessoas e com o mundo, demonstrando como “Ser” verdadeiramente “Humano”. Em verdade não estamos “sendo”, quem sabe “seremos” um dia.

Corruptus

Quando crianças, somos grandes questionadores porque precisamos entender o mundo, as coisas e as pessoas. São “por quês” sem fim, com questões pertinentes, algumas absurdas e difíceis de explicar. Me incorporando ao espírito de uma criança, acumulo uma série de perguntas que não encontro respostas: Por que existem pessoas más? Por que pessoas boas fazem coisas más ou o contrário? Por que uma pessoa mata a outra por algo tão inexpressivo? Por que ainda tem tanta diferença social com pessoas famintas e vivendo à margem da sociedade? Por que as pessoas são tão intolerantes com as diferenças, se todos somos diferentes um do outro? Por que as pessoas que nós elegemos para nos representar em todas as esferas são em geral irresponsáveis e corruptos? Por que as pessoas culpadas sempre dizem ou que não sabem de nada, como se vivessem em outro planeta, ou que são inocentes? Será que o ser humano é por natureza em sua essência ruim? Fazer algo considerado errado, em uma sociedade, tem sido uma regra em um número expressivo das pessoas. Pequenos delitos como ultrapassar a velocidade permitida em determinado trecho, sonegar o leão, receber um troco a mais e se calar, conferir uma conta errada (para menos) em um restaurante e pagar em silêncio, guiar, mesmo que

levemente, alcoolizado, entre tantos outros, demonstram que a corrupção está nos pequenos atos. Porém este processo de corrupção e suas consequências, ocorre sempre pelas escolhas que são feitas por corruptos e por corruptores já que não há corrupto sem corruptor. Como dizia Machado de Assis : “A ocasião não faz o ladrão, faz o roubo. O ladrão já nasce feito.” Tem gente ainda que fala que não gosta de política porque todo político é corrupto, na verdade, o problema não está na política, e sim, no ser humano, pois a corrupção é apenas uma consequência, e não causa. Somos nós que precisamos melhorar nossas atitudes e nossos valores, para depois melhorarmos a política. Etimologicamente, o termo “corrupção” surgiu a partir do latim corruptus, que significa o “ato de quebrar aos pedaços”, ou seja, decompor e deteriorar algo. E é assim que estamos deixando nosso país, quebrado, tendo que juntar cacos para que um dia possamos pensar em ser uma nação forte e promissora. Precisamos cuidar de nossos jovens inserindo nas escolas e em nossas casas um pouco de conhecimentos sobre antropologia, ética e políticas sociais, já que a internet de hoje funciona como um ópio, abduzindo e formando futuros ignorantes e imbecis, que serão sempre facilmente manobrados e roubados. Termino com uma frase de Immanuel Kant, um filósofo do século XVIII que dizia: “Tudo que não puder contar como fez, não faça”.

Esperançando

A palavra esperança tem origem em dois verbos diferentes, como dizia Paulo Freire. O verbo esperar no sentido da expectativa, do aguardar passivamente o que vier, ou esperar que tem outra dimensão, na ideia de buscar ativamente o que deseja. Minha infância e adolescência vivenciaram a ditadura militar, vivendo uma insegurança constante, com a censura federal fazendo parte da rotina em todos os campos, e inclusive simbolicamente lembrada após cada programação da TV. A mistura de um extremo nacionalismo ou patriotismo trazia confusão na cabeça de jovens em formação. Me lembro de ficarmos perfilados diariamente antes do início das aulas no antigo colégio Santa Inês, para hastear a bandeira e entonarmos em voz alta o hino nacional e o hino à bandeira. Ainda ouvíamos diariamente “Eu te amo, meu Brasil, eu te amo! Meu coração é verde, amarelo, branco, azul anil.” Ou mesmo “Noventa milhões em ação, pra frente Brasil do meu coração” e até um “ame-o ou deixe-o”. Mas havia naquele tempo uma promessa constante que o Brasil era o país do futuro. Como uma criança, sem a maturidade necessária para um entendimento de toda a realidade que vivíamos, acreditava que aquele futuro estaria à minha espera. É possível que a maioria dos brasileiros acreditassem naquela perspectiva de um novo tempo. Passamos por

muitos perrengues, mesmo saindo daquela escuridão, avançamos na democracia e o futuro chegou, porém estamos longe daquela posição prometida. Talvez porque esperamos mais do que esperanças. Cantávamos Vandrê em nossas rodinhas de viola: “Vem, vamos embora, que esperar não é saber. Quem sabe faz a hora, não espera acontecer”. Mas não soubemos fazer esta tal hora, com a infeliz escolha de uma sequência de gestores despreparados, para gerir um país de enorme potencial, em diversas fontes como agropecuária, com impressionantes recursos naturais renováveis e não renováveis, em vários sistemas como os biológicos, hídricos, energéticos e minerais. A nossa biodiversidade é espetacular, mas infelizmente tem sido mal cuidada. “Esperança é se levantar, esperança é ir atrás, esperança é construir, esperança é não desistir! Esperança é levar adiante, esperança é juntar-se com outros para fazer de outro modo...”. Esta é a definição preferida do educador Freire, em que nos incita tomar uma atitude propositiva e não ficar apenas no desejo de que a situação irá melhorar. Terminei cantando com Arantes: “Amanhã está toda a esperança. Por menor que pareça, existe e é pra vicejar. Amanhã apesar de hoje será a estrada que surge pra se trilhar.”

Nossa violência

A violência tem sido uma constante em nossos telejornais e outros canais de informação, não só em nosso país, mas em todo planeta onde habita o homem. Será que estamos chegando no juízo final descrito em Apocalipse? A violência está realmente aumentando entre nós? Lamento afirmar, mas não é verdade. A violência sempre esteve presente nas sociedades constituídas, porém com menor publicidade e talvez não considerada ilícita pelos costumes e culturas de um povo em épocas diferentes. Só para lembrar, há menos de 2 séculos atrás, convivíamos com a escravidão de negros em nosso país, sendo um sinal de poder e posses para os grandes senhores de engenhos. Era uma violência implícita na vida rotineira. Hoje ainda convivemos com uma diversidade social onde poucos continuam detendo poder e dinheiro e o “o admirável gado novo” continua marcado para trabalhar e lutar muito para conseguir um mínimo de dignidade nos serviços essenciais como educação e saúde. A população se acostumou a sair para trabalhar em meio a tiroteios nas comunidades do Rio ou a passar em esquinas com pedintes regulares, pessoas como nós, com histórias de vidas repletas de acontecimentos agradáveis e desagradáveis, mas que por motivos alheios à sua vontade se encontram dividindo a sujeira das ruas e

o frio. Somos o que fazemos e produzimos e a violência faz parte deste contexto. Já ouvi alguém ler ou escrever que há que se enfrentar a corrupção com a finalidade de acabar com ela. Isto é impossível, já que faz parte da essência humana, se não nas atitudes usuais, também em pensamentos e intenções. É claro que se deve buscar meios para controlá-la e corrigi-la, mas sem a falsa esperança que será erradicada. Uma das principais formas de manter uma sociedade com nível de corrupção adequado é melhorar o nível de capacidade de escolha dos representantes em um processo democrático eleitoral. Com tantos “democráticos” nos colegiados executivos e legislativos, fica complicado sair deste buraco tão sangrento. Intervenções federais apesar de ser também uma violência democrática, passa a ser uma falsa solução temporária, como um sopro na ferida, que não irá cicatrizar, enquanto não houver as mínimas condições necessárias. Rubem Alves conta a história de Bernardino Jardim que cuidava de seu jardim como uma obra divina e que era devorada pelas formigas. Após tantas tentativas de evitar aquela mortandade das roseiras, tão mansas naturalmente, resolveu, com a incrível sugestão do vizinho, adquirir um tamanduá que se alimenta de formigas. Nada vai mudar, a violência não vai acabar, precisamos então pensar: onde entraria e qual seria nosso tamanduá?



Capítulo 5

Na reflexão

11 de setembro

O dia 11 de setembro é lembrado com um grande trauma onde muitas vidas e sonhos foram interrompidos no atentado às torres gêmeas nos EUA. Mas a vida é assim mesmo, de repente tudo sai errado. Planejamentos, gastos, envolvimento, expectativas, tudo por água abaixo. Doenças, tristezas, decepções e desmotivações após algo inusitado ou inesperado. Nem tudo sempre está perdido se a intenção é boa e nobre, pois o fato ocorrido ou não acontecido altera não só a uma vida, mas de muita gente que você mesmo não imagina. Aliás, certo ou errado sempre depende do ponto de vista. Os pilotos suicidas daqueles aviões tiveram um sucesso pessoal quando jogaram suas aeronaves contra as torres gêmeas, mas as famílias de todas aquelas 3.234 pessoas que morreram naquele fatídico dia não tiveram a mesma sorte. Mudanças em nossas vidas, mesmo não esperadas, boas ou ruins, são frequentes e costumam ser temerosas, pois trazem insegurança e receio, mas nada é tão rotineiro na vida como o novo. A cada dia são novas células em nosso corpo, é um novo oxigênio produzido e respirado, é um novo segundo, minuto e hora. “Nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia. Tudo passa tudo sempre passará... Tudo que se vê não é igual ao que a gente viu há um segundo. Tudo

muda o tempo todo no mundo.” Qualquer acontecimento novo deve ser bem pensado ou refletido, pois pode mexer ou mudar a vida de todas as pessoas ao redor. Claro que este pensamento não deve ser um impedimento em fazer o que deve ser feito. Assim como um acontecimento inesperado mesmo que desagradável não deve ser motivo de reações agressivas e pesadas pois pode refletir algo diferente do que se esperava mas não necessariamente pior. Olhar sob outro prisma e tentar enxergar um pouco além, deve ser um exercício necessário. Quantas pessoas que têm suas vidas salvas por um atraso ou perda de um voo ou viagem. Deus não costuma nos dar exatamente o que pedimos mas aquilo que realmente necessitamos. O sofrimento e a dor além de aguçar algumas percepções nos colocam em contato com pessoas diferentes, verdadeiros anjos enviados com a finalidade de ser um esteio e uma luz. Assim aquilo que deu ou está dando errado pode ser o certo para alguns e quem sabe até mesmo para você. É preciso entender este sempre novo futuro ou cenário que te espera. Aprenda com os erros dos outros e mais ainda com os seus próprios, pois é assim que crescemos e nos tornamos seres verdadeiramente humanos e melhores.

A essência humana

Um cheiro agradável de uma rosa ou mesmo de um perfume dos melhores; um alimento espetacular em sua constituição, costumam gerar prazer e saúde. A degustação de um vinho diferenciado e delicioso ou mesmo um suco bem gostoso serão consumidos em uma sensação super agradável. Porém depois que entram no corpo humano, seja na forma gasosa, seja como alimento ou líquido, invariavelmente sairão como excretas, em geral com características bem diferentes do que foram consumidos. Do que somos feitos então? Transformamos tesouros em matérias sem valor, em geral com cores diferentes e ainda mal cheirosos. Tudo de bom que nos entra, vira lixo e não costuma ter qualquer valor a não ser para fazer mensurações de exames laboratoriais para diagnósticos ou controle clínico. Enfim, alguém poderia supor que somos apenas um acúmulo de restos e lixos, que devem constantemente ser descartados, independente da classe social, cor da pele ou olhos. Neste ponto, é preciso sempre lembrar, que todos excretamos urina e fezes pelo tubo digestório, além dos gases expirados e do flatus, o famoso e mal cheiroso pum, sejamos reis, rainhas, celebridades, políticos, trabalhadores, etc. No banheiro de luxo ou em uma moita todos cheiramos mal. E mesmo assim uns se acham melhores e mais

cheirosos que outros, trazendo consigo uma arrogância desprezível, querendo atenções e cuidados diferenciados. Somos iguais na essência. Ao ingerirmos ou respirarmos estes elementos o resultado será sempre aquilo que não presta e que precisa ser eliminado. Mas não é sempre assim, pois quando o que nos entra são valores, bons sentimentos, respeito e o amor de um cuidado, o resultado será em geral excelente. Receber bons princípios, valorizando o outro e o meio ambiente, com palavras doces e generosas, certamente exalarão coisas boas e agradáveis. Ao contrário quando se vive em ambientes violentos sem o respeito necessário, onde atitudes ou palavras sujas fazem parte do contexto das relações, o que será expresso será: agressividade, discriminação ou insensibilidade. Não deveríamos incentivar a vingança, mas conseguimos entender pessoas que plantaram desprezo, intolerância e violência, seja física ou social, que são tratadas de forma semelhante, colhendo tudo que havia semeado no passado. Deus nos fez à sua imagem e semelhança com a capacidade de aproveitarmos tudo que a natureza pode nos oferecer e desprezarmos o que não presta. Porém já que nos distanciamos desta ligação com Deus, é importante que busquemos esta aproximação novamente, pois existem pessoas que apesar de terem sido geradas com amor, viraram seres horríveis e descartáveis, matando, roubando e enganando uma sociedade que merece todo respeito. Apesar de eliminarmos lixo orgânico, após aproveitarmos o que a natureza nos dá de melhor, e termos o mesmo cheiro por dentro, devemos exalar sempre o que há de melhor para todos que caminham nesta estrada da vida, como compaixão, amor, ética e cidadania.

De novo

E lá estava caminhando em uma praia deserta e inusitadamente tropeço em uma lâmpada mágica, de onde sai um gênio e me oferece um único desejo, para aceitar ou negar. “Te restituo 40 anos de sua vida para você começar tudo de novo e fazer tudo diferente do que fez. Tens apenas quinze segundos para resolver. É pegar ou largar”. Qual seria a sua decisão? No meu caso voltar quase aos meus 20 anos e fazer tudo novo. Você repetiria tudo que fez? Já pensou nisto? Talvez sim, pensando naquela clássica canção de Paul Anka, My Way, eternizada na voz de Sinatra, “eu fiz do meu jeito”. E ainda faria como Gonzaguinha cantou: “Começaria tudo outra vez se preciso fosse... A chama em meu peito ainda queima, saiba! Nada foi em vão...” Acertos e desacertos fazem parte de todas as vidas, inerente às nossas imperfeições. O que vale realmente é o amor e a paixão pelas quais realizamos todas as coisas. Porém acredito que sabendo o que sei, erraria menos, e planejaria um pouco mais, por um futuro que parecia tão distante, mas que chegou bem mais rápido do que eu imaginava. Mas não creio que teria uma vida tão diferente, após os novos quarenta anos, já que amo o que faço. Por um rápido momento pensaria ou perguntaria ao senhor gênio, se eu perderia tudo e todos que eu tenho hoje, já que isto

não estaria em negociação. Viver de novo, para fazer tudo outra vez, seria uma opção no mínimo egoísta, pois todo o significado do viver, tem relação direta com as pessoas que estão ao redor. Fico imaginando que repetiria as escolhas para voltar a ter todos familiares e amigos que tive e hoje tenho e tanto preciso, para ser feliz. Mas talvez muitos pudessem fazer ações de prevenção, contra por exemplo as incômodas dores nas costas, aquela barriga ou culote maior que desejada, ou aparecimento do diabetes, enfisema ou câncer. Como esta história de gênio é “balela”, será que no tempo que nos resta, que pode ser pouco ou muito, queremos ou podemos mudar ou fazer algo novo? Nunca é tarde para mudar e fazer novas ações e ser feliz. Mas certamente deverá ser sempre, como na canção, do “meu jeito”, seja bom ou ruim, com pessoas que nos amam e que amamos, em nossa volta. Então é aproveitar cada segundo do relógio, pois o que acabou de passar agora já é passado e o que virá em seguida, já é um futuro, confirmando inegavelmente que o presente é fugaz ou virtual. Termino com Renato Russo: “É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã. Porque se você parar pra pensar, na verdade não há”.

É o fim

Tenho problemas com o fim. Assim como a vida, uma música, um livro, uma novela ou um filme tudo tem um começo meio e fim. Isto é fato e inexorável, porém finais costumam ser melancólicos e desproporcionais a tudo que aconteceu antes. Quando é triste causa uma sensação de estranheza como se estivesse faltando algo para que seja realmente um término. Quando é feliz fica artificial e soa um pouco falso. Acredito que a melhor conclusão é quando o fim não acontece, pois parece ser mais real. Nada acaba quando termina, pois sempre haverá uma continuação. Aquele príncipe encantado que termina aquela história com um apaixonado beijo em sua amada sob uma linda canção, acorda no dia seguinte para trabalhar carregando a conta de luz, água, aluguel entre tantas outras, enfrenta a violência urbana e um transporte público de péssima qualidade, sem falar nas contínuas relações humanas que sempre serão cheias de variáveis com atritos que vai da sogra, passando pelos amigos chegando ao chefe, sem falar em uma provável TPM da princesa. Então o final feliz depende do momento que se define como “the end”. Então tudo é um ciclo com suas fases onde o caminho pode ser fácil ou atribulado, porém sempre carregado de sentimentos e emoções, positivas ou negativas, com alegrias e tristezas,

expectativas, decepções, vitórias e derrotas, mas que compõe uma história. Quantas vezes em contos, seja em livros ou filmes, a história é tão interessante que lamentamos seu fim, mas ele sempre irá existir. Na vida é exatamente assim, o caminhar é bem mais emocionante que um suposto ponto final. Quem anseia chegar logo naquele objetivo, como o fim do mês, fim do ano, o dia da aposentadoria, esquece de olhar a sua volta para viver o momento, que apesar da tamanha dureza, enriquece toda a trajetória. E quem acha que tudo acaba no dia da morte, pode estar totalmente enganado, pois na lógica da vida tudo à nossa volta se transforma, e não seria diferente com a perfeição divina. Claro que só temos a fé como garantia, seja pelas escrituras sagradas ou por diversas outras crenças, mas como fisicamente ninguém voltou para contar, temos a certeza de que continuamos não só em nossos filhos e familiares, mas nas sementes que plantamos e adubamos através do amor e da generosidade. Mas enquanto esta mudança de ciclo não acontece, vamos fazer um final melhor possível a cada fechamento de um dia, plantando coisas boas por onde estamos passando, parafraseando Bob Marley: “Ninguém pode voltar e fazer um novo começo. Mas podemos começar agora e fazer um novo fim”.

Era uma vez...

Era uma vez um reino distante que ficava no meio do nada, entre bilhões de galáxias e estrelas onde havia um mínimo e inexpressivo planeta do universo e que seus habitantes viviam com todas as regalias possíveis, entre riquezas naturais como água e alimentos suficientes para todos além de energia, ar limpo e de qualidade. Eram bilhões deles que tinham tudo para ser felizes. Nada faltava. Mas estes habitantes eram bem estranhos, pois viviam em conflitos. Além de brigarem por seus espaços já garantidos, se guerreavam violentamente para terem mais que o outro e assim vender para o vizinho. Se dividiram e se isolaram em grupos a ponto de permitirem que alguns sofressem e morressem sem alimentos ou em uma vida indigna. Eram poucos vivendo no conforto e muitos na miséria. Se não bastasse, cada grupo desenvolveu seus costumes, suas formas de comunicação e ainda por cima suas crenças, achando haver um Deus diferente e melhor que o outro. Acreditem ou não, castigavam e matavam por isto!! E para piorar discriminavam diferenças de aparência como cor de pele, de olhos ou mesmo de filosofia. Sem dúvida uma gente muito esquisita. Entre os mais espertos e sortudos que viviam em ambientes confortáveis, com sobras daquelas riquezas, tinham o hábito de desprezá-las e pior, estragá-las. Sem perceber que havia

outros habitantes precisando, sujavam as águas, o ar, as fontes de energias e foram ficando também sem. Cada grupo destes, tinha seus líderes que pouco se interessavam pelos demais, hipervalorizando seus colaboradores e familiares, repartindo as sobras entre eles e comandando atos violentos como batalhas, guerras e carnificinas em vários pontos do planeta. Em outros a violência era mais sutil, liderando corrupções, desvios de bilhões de sobras que deveriam ser usadas em benefícios da coletividade, tendo como foco principal a manutenção do poder político e econômico. Considerando que este mundo “imaginário” e inóspito é a nossa casa, é fácil profetizar que em breve tempo este pedacinho do nada que representa um cisco microscópico no universo não terá vida longa e que ele se autodestruirá em pouco tempo, a não ser que seus habitantes acordem e percebam o valor da vida, valorizando uns aos outros além de preservar e cuidar do que ainda existe e principalmente escolhendo melhor nossos representantes.

Incômodos

Ficamos incomodados em diversas situações quando nosso organismo reage com o objetivo de preservação da espécie. Quando alguém sente uma dor é porque algum tipo de lesão pode danificar algum aparelho funcionante, como a pele, o estômago, o rim, etc. Quando se sente fome ou sede, há a necessidade de se alimentar ou de se hidratar. Quando estamos apertados para urinar ou evacuar, são esvaziamentos necessários para o nosso bom funcionamento. Mas há necessidade de desenvolver nesta nossa sociedade o incômodo de outra lesão, que é a dor do outro, tão comum entre nós, já que isto não costuma mexer no interior de quem não sente. Perceber alguém com fome sentindo o frio da noite, em uma solidão da rua, não costuma interferir na rotina de quem está arrumado e cheiroso para mais uma longa noite de balada e gastos com bebidas e comidas. Crianças sujas de chão, pedintes, com olhar de carência, idosos abandonados em asilos ou ao relento, não costumam incomodar quem na vida diária está a busca de seu próprio ganho e de uma desejada satisfação. Em momentos como Natal, Ano Novo, Páscoa e outras festas religiosas, andarilhos se reúnem para pedir alguma ajuda, que em geral não representará uma assistência necessária, já que muitos acabam usando os donativos para bebidas ou

drogas. Nesta hora vem à cabeça questionamentos sobre os nossos representantes do povo que não têm contemplado nem de longe esta situação, pois em geral estão mais preocupados com os lobbys, ganhos pessoais e seus poderes partidários. Assim também o executivo que através de diversos programas sociais distribuem pequenos agrados que não mudam a situação daqueles que precisam na verdade de trabalho ao invés de um trocadinho escravizador. Precisamos sair de nossas poltronas confortáveis para ajudar aos que precisam, mas além disto, a sociedade tem que cobrar dos gestores e representantes que escolhemos nas eleições, um projeto que possa modificar de verdade a vida de quem mais precisa, dando trabalho digno, alimentação e transporte acessível, promovendo saúde ao invés de apenas oferecer um sistema falido e desestruturado que apenas trata consequências produzidas pela falta de ações preventivas. Que Deus incomode todos nós para assistir aos mais necessitados, ajudando aos que necessitam de atenção e que nossos gestores passem a cuidar de nossa gente de uma forma respeitosa e prioritária.

Inércia

Sabe o que incomoda ? Existe uma tendência em se fazer o básico sem a busca pelo melhor. Pois é, vejo isto muito nos jovens de hoje. Basta cumprir a tabela do mínimo desejável, que está tudo bem. Ficar na média de uma turma ou de uma performance em um serviço profissional no Brasil é o suficiente para ser elogiado. Talvez porque a atual expectativa de nossa mão de obra trabalhadora está tão ruim, que o básico se exalta. Na atual conjuntura nacional, basta ser gentil, não roubar e ser responsável para se destacar como um bom profissional. Vivemos aqui na terra regidos pela primeira Lei de Newton, conhecida como a Lei da Inércia, onde diz que a tendência dos corpos, quando nenhuma força é exercida sobre eles, é permanecer em seu estado natural, ou seja, repouso ou movimento, retilíneo e uniforme. Quando se entra em um ônibus cheio, todos estão em um mesmo movimento, exceto aquele que decide sair ou caminhar em um movimento contrário. Se fulano ou beltrano faz assim, aquele que acabou de entrar também o faz, sem achar que está certo ou errado. Sem a orientação necessária nossos jovens tendem fazer o mesmo, seja na escola seja na sua vida em família. Se o pai ou mãe se mostram oportunistas em levar vantagens em pequenas situações, como receber um troco errado para mais e embolsar,

pagar de menos e se calar, ou não demonstrar a intenção de ajudar quem precisa, este futuro cidadão se estabelecerá nesta inércia social. O Brasil vem apresentando ao longo dos anos alunos com baixo rendimento escolar em matemática, leitura e ciência, segundo a Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico (OCDE), em comparação com diversas nações. São milhões de estudantes brasileiros com 15 anos que não têm capacidades elementares para compreender o que leem, nem conhecimentos essenciais de matemática e ciências. Na saúde, pesquisas divulgadas recentemente colocam o Brasil nas últimas posições entre os sistemas de saúde do mundo inteiro. O Brasil gasta cerca de 4% do Produto Interno Bruto (PIB) na saúde pública, o que representa um gasto per capita de 909 dólares, bem inferior aos 3 mil dólares investidos entre as nações listadas como as melhores do mundo na área, como Canadá, Reino Unido, Suíça, Espanha e França. Entram e saem, e os gestores se mantêm nesta inércia social. Recentemente com meus alunos chamava a atenção daqueles, em geral sentados na segunda metade da sala para o fundo, com conversas paralelas e mexendo no celular, com seus resultados medianos, que não teriam um sucesso profissional tão desejado, pois estavam na média, e que os apenas 10% que participavam, estudavam e que apresentavam ótimos resultados, e se preocupavam em aprender, passariam nas provas de residência e seriam profissionais bem sucedidos, de acordo com as pesquisas recentes. Os incomodei para saírem desta inércia tão desagradável, que faz parte da cultura nacional.

O dia da ida

Aquele velório estava bem cheio, com muita tristeza e várias pessoas nos cantos chorando e abraçados. O falecido era realmente muito querido pois aquele clima era de muita consternação e desolação. E quando você chega perto reconhece aquela face, apesar de pálida e levemente azulada. Quando chega mais perto você toma um baita susto pois é você que está lá!! Não se assuste, é apenas uma reflexão que dificilmente fazemos. Quando você parou para tentar projetar como será sua despedida, mesmo depois de você já ter ido? Somos em geral hipócritas pois não costumamos incorporar que esta vida terá um fim a qualquer momento. Todos nós um dia estaremos ali sendo velados, lembrados e chorados por aquilo que somos e fomos ou representamos na vida de outras pessoas. Se no nascimento alguém chorou pela sua chegada, é provável que muito chorem a sua partida. Tomara né? Passar nosso tempo por aqui sem fazer elos ou mexer positivamente na vida dos outros, perde todo sentido em viver. Quando imagino este dia, espero ainda que esteja bem longe, penso que deveria ter pessoas queridas que me fizeram bem ou que minha presença tenha feito alguma diferença. Se pudesse opinar naquele momento, talvez sugerisse uma tentativa de quebra daquela tradicional tristeza, com algumas fotos

que registrassem minha história e talvez outras marcas de minha trajetória, como objetos de trabalho e um inevitável fundo musical, mas longe ser fúnebre, apenas que pudesse me representar. Mesmo sabendo que ali só estará um corpo inerte, esta energia manterá parte de mim vivo no coração de quem está ali, para uma despedida menos dolorosa. A vida continuará no coração, na história, no amor e dedicação das pessoas mais próximas ou nem tanto e sabemos que a morte só será definitiva quando a última pessoa vivente das gerações adiante, não me reconhecerem mais como alguém importante em suas vidas. Aqui na vida terrena a única possibilidade de você ser lembrado daqui há algumas décadas, dependerá do amor e da forma como você tratou quem esteve perto de você.

O valor da água

Adoro dias chuvosos; costumam me trazer uma paz interior e uma estranha sensação de transcendência do meu eu, ao encontro daquele elemento fundamental ao nosso viver, seja no Planeta em que habitamos ou no corpo que nos abriga. A chuva me desperta além da integração com a natureza, o aguçar de todos os sentidos. Produz um cheiro delicioso de terra ou até mesmo cimento molhado, como que resolvendo secas indesejadas. Provoca um delicioso som inconfundível de gotas ao chão, como se fossem uma suave percussão em várias intensidades e em ritmos variados. E ainda me permite molhar minhas mãos ao toque se quiser. A chuva em geral é precedida de mensagens, anunciando sua chegada triunfal, como uma mudança no sentido do vento ou mesmo fazendo barulho com relâmpagos e trovões. Mas nem sempre é tão romântico assim, pois pode vir trazendo destruição e sofrimento, como uma força vingativa por tanto descaso e tortura que a natureza sofre por interesses políticos e econômicos. Nosso minúsculo planeta, dentro do contexto da imensidão de nosso universo, talvez multiverso, é constituído por cerca de 70% de água, curiosamente em uma mesma proporção em nosso corpo humano. Logo para que haja vida harmônica na terra e no corpo é necessário cuidar dos líquidos. Considerando

que o homem vem se descuidando rotineiramente tantos dos líquidos corporais como dos rios, lagos e oceanos, o adoecimento é inevitável. Bem, estamos reféns de nós mesmos, que poluímos e destruimos nossas reservas verdes e de líquidos. A água pela qual pagamos, dever ser inodora, insípida e incolor, para gerar e cuidar da vida, mas se tem um ingrediente que a tempera, ela deixa de ser água totalmente limpa. Vamos cuidar de nosso planeta, que tem mais água que terra, com o uso racional deste líquido tão precioso, admirando e contemplando este tesouro natural, lutando contra a poluição dos rios e oceanos, preservando a nossa casa por um tempo maior. Como disse Guimarães Rosa: “A água de boa qualidade é como a saúde ou a liberdade: só tem valor quando acaba.”

Ponteiros

O tempo vai passando e os limites vão chegando à proporção que Deus nos brinda com mais anos de vida. Nas letras de Mario Quintana “Quando se vê passaram 50 anos!” descreve com muita realce algo só percebido para aqueles que estão se lembrando frequentemente do passado, ou que estão em busca de lembranças ou reencontros que trazem conforto em um diferente bem-estar. Como isto é rápido! Parece ontem que o vigor da juventude trazia consigo o ímpeto e a vontade de muitas coisas que estavam ao alcance e que eram facilmente realizadas. Mas “quando se vê” o tempo passou sem pedir licença e trouxe modificações físicas e emocionais expressivas. De repente não se lê como antes, nem a mesma rapidez de movimentos e se carece mais de atenção e amor. Dores nas juntas e números de comprimidos diários cada vez maiores demonstram que os ponteiros do relógio andaram com uma rapidez cruel sem que se percebesse. Lembro daqueles senhores e senhoras de seus 30, 40 e 50 anos de idade, familiares ou amigos de meus pais, muito longe da minha idade e me dando aquela falsa impressão de que o caminho a percorrer seria muito distante. Por que não avisaram que era assim tão de repente e tão súbito? Acho que até ouvia aquela frase tão costumeira “Ah como passa rápido...” mas

não acreditava que era tão preciso. Se tivesse combinado antes eu comeria bem menos e faria mais atividade física, sem contar que faria alongamentos do esqueleto todos os dias e se possível teria agenda cativa no RPG para coluna não entortar e manter aquela incrível maleabilidade de criança. Iria brincar muito mais e curtiria a doce irresponsabilidade de ter alguém cuidando sempre de mim em todos os momentos. Sem contar que declararia todo meu amor e admiração pelos meus queridos pais e por todas aquelas pessoas preciosas que se foram no meio do caminho, entre um segundo e outro. Se soubesse de verdade que aqueles incansáveis ponteiros rodavam sem descanso eu carregaria mais meus filhotes no colo além de fungá-los todos os dias para sentir aquele cheirinho gostoso de amor. Alguns leitores nascidos antes das décadas de 50, 60 ou 70, talvez se identifiquem, mas saibam que nunca é tarde para nada, seja nas declarações de amor a quem esteja por perto ou por aquele carinho nos filhotes e amigos. Para os esqueletos duros, mexam com eles, caminhando, dançando, fazendo hidroginástica ou fazendo exercícios de correção para coluna e articulações sob orientação de profissionais especializados. O tempo pode ter passado, mas a alma e o espírito não envelhecem e continuam com toda energia de antes, com aquela inacabável vontade de ser feliz. Este artigo é em homenagem aos jovens queridos idosos, a quem tanto devemos admirar e cuidar.

Qual o seu problema

Quando uma planta nasce ela cresce de acordo com a orientação espacial que lhe é oferecida. Se há uma pedra ou uma obstrução ao crescimento ela ficará torta, mas crescerá e será diferente de quem a planejou. Todos nós levamos em nossa construção de vida desvios e modificações que são postas em nossos caminhos. Roberto Carlos canta em Traumas que: “Durante o dia a gente tenta com sorrisos disfarçar alguma coisa que na alma conseguimos sufocar”. Carregamos dificuldades e diferenças que construímos com o tempo, e que não se pode consertar facilmente. Tem aqueles que não gostam de se relacionar com o outro, ou os que precisam demonstrar mais o que tem, ou o que são, para serem percebidos. Alguns não ligam ou mesmo não gostam de sexo, outros “só pensam naquilo”. Para alguns o uso de violência em palavras ou em atitudes são inerentes para se conseguir um objetivo. Conheço pessoas que necessitam ser amadas a qualquer custo e sofrem muito com uma crítica ou negação. São diversidades múltiplas que trazem comportamentos variados e que geram julgamentos e discórdias. Mas quem não teve uma pedra ou uma rocha que interferiu na formação do caráter ou da personalidade de cada um? Pessoas são frágeis, por isso humanos. Nossos pais tiveram falhas, nós as repetimos e

todos carregam em sua essência uma rede e uma trama do desenho de cada ano vivido com alegrias, tristezas, decepções e traumas. A não aceitação de uma postura ou opção de vida de uma pessoa por alguém é no mínimo uma hipocrisia ao não imaginar que todos temos problemas. A busca da felicidade está justamente em saber conviver com nossos próprios limites e aos dos companheiros de caminhadas, respeitando e aceitando quem é diferente de você. Quando isto não é atingido há uma procura por medicamentos ou drogas que possa trazer paz, alívio e força para vencer as dificuldades do dia a dia. Toda a arrogância de alguém, ou a ostentação do outro ou a introspecção daquele outro são apenas reflexos de uma construção cheia de variáveis. Dizem que todos nós precisamos de terapia. Acredito que todos nós necessitamos de um autoconhecimento para entendermos quem somos e qual é nosso problema. “Por tanto amor. Por tanta emoção A vida me fez assim. Doce ou atroz. Manso ou feroz ... Vou descobrir. O que me faz sentir. Eu, caçador de mim”.

Quando se vê...

“A vida é o dever que nós trouxemos para fazer em casa. Quando se vê, já são seis horas! Quando se vê, já é sexta-feira! Quando se vê, já é Natal... Quando se vê, já terminou o ano... Quando se vê perdemos o amor da nossa vida. Quando se vê passaram 50 anos!” (Quintana)

Quanto tempo mais teremos aqui? É sempre com surpresa que ficamos sabendo da partida de algum conhecido, de um parente querido ou de um famoso. Lamentamos, nos entristecemos e até mesmo questionamos a nossa existência, de onde viemos e para onde vamos. Mas não consideramos que talvez sejamos os próximos a nos desligarmos da matéria e sermos apenas espíritos. E assim continua-se a valorizar mais o que se sente ou o que se vê ou que se pode segurar e vivenciar, já que o palpável e o perceptível, é o que costuma-se crer e pressupor saber controlar. Passar por dificuldades nos relacionamentos, seja em casa seja no trabalho, costuma ser um sério problema que corrói o pensamento, despertando angústias e expectativas. Matérias que quebram ou rasgam ou apodrecem, palavras não ditas, vinganças e remorsos criam nas mentes probabilidades de futuros que na verdade não existem e que são criados a partir de nossos anseios ou medos. Quem cria

a sua insônia, angústia no peito, ansiedade é você mesmo já que todos os problemas poderão ser resolvidos ou bem trabalhados para uma solução adequada. É preciso cuidar sim de um bem mais precioso que é a nossa essência dada pelo sopro de Deus que chamamos vida. Este corpo como matéria também estraga, amarrota e enferruja. Nossas emoções são instáveis e susceptíveis de gerar sofrimentos e desesperanças além de causar ainda mais estragos no corpo. Precisamos então cuidar de nosso espírito galgando manter a paz em uma ligação permanente com tudo aquilo que faz bem. Bons pensamentos, ajudar a quem precisa, fazer o bem a si próprio e se protegendo do mal e do mau, estar de bem com a natureza, ouvir uma boa música, ler um ótimo romance, amar e ser amado. Agradecer a Deus a cada molécula de oxigênio respirado, todos os desafios enfrentados e todas as oportunidades é sem dúvida a melhor forma de entender a dádiva da vida. “Perdoai as nossas ofensas” pois nossos erros fazem parte da nossa matéria e o Criador nos receberá bem desde que reconheçamos nossas limitações, em uma incessante busca pessoal para se transformar em um novo ser, seja em matéria e principalmente em espírito. Quando se vê... a vida passa.

Respeito é bom e eu gosto

Nesta época, foliões exaltados brincam, porém também brigam por diversos motivos, principalmente intolerância. As diferenças que existem em cada um de nós, está em nosso código genético, seja no temperamento, na personalidade ou na cor da pele, dos olhos ou do cabelo. Como então discriminar? A começar pela absurda classificação de raças que não deveria existir. Se tem a raça negra e branca deveria ter de altos e baixos ou de morenos e louros. Também de magros e gordinhos ou dos morais e imorais. Enfim as diferenças serão inerentes à criação Divina. Mas o estranho é que o reflexo destas reações de intolerância, trouxeram inusitadas situações. Hoje pisamos em ovos antes de brincar, ou se dirigir a alguém com uma determinada característica, pois pode ser ofensivo ou desrespeitoso pela possibilidade de ser discriminatória. Se alguém conta uma história ou piada e se refere ao gordo, a loura ou a um branquelo ou negro pode ser levado pelo lado da ofensa. É claro que não é a palavra em si, mas ao sentido empregado. Não há discriminação pior ao que se faz hoje ao pobre, que por não ter condições de pagar um plano de saúde, depende da saúde pública e perde a possibilidade de um tratamento digno na hora que mais precisa. Hoje nas escolas não é permitido divulgar

notas ou fazer classificações em listas nominais, pois gera constrangimento. É comum que alunos queiram fazer suas comparações para saber se está aquém ou além dos amigos da classe, pois a competição salutar sempre foi uma grande motivação para ultrapassar limites ou se alegrar por um resultado melhor após um sacrifício. Mas as diferenças inerentes à nossa existência tendem a ficar mais acirradas quando se deixa de ser apenas natural, criando-se subterfúgios para não mostrá-las. A intolerância tem sido a causa da maioria das discórdias, das guerras e das brigas. Mas a pior intolerância é a falta de amor próprio. Quando não se está feliz com o que se tem ou o que se é, a tendência é ter todas as dificuldades com o outro. Aí começam os conflitos a partir da falta de respeito simplesmente por uma diferença. Crer, ser ou pensar diferente não deve ser tão complicado assim, basta entender que a nossa espécie é uma só, com a mesma essência, alma e espírito, com o mesmo mecanismo de funcionamento, com mínimas variações, mas que tem em comum o mesmo sopro da vida. Respeito é bom e todos nós gostamos.

Sim ou não

Não é uma palavrinha bem pequenina, mas pode gerar grandes transformações. O primeiro e mais importante NÃO da história foi dado por Deus a Adão, escrito em Gênesis 2, dizendo que ele poderia comer de toda árvore do jardim, exceto uma, a do conhecimento do bem e do mal. Adão e Eva NÃO poderiam comer pois morreriam. A partir daquele momento um grande abismo foi aberto entre Deus e o homem. Mesmo que muitos não creem nesta versão bíblica, houve uma grande e grave consequência deste NÃO. Costumo falar em minhas palestras que Deus nos deu duas orelhas, dois olhos, duas narinas para que possamos observar e perceber mais. Porém nos deu apenas uma boca por onde deve sair o elemento que muda diversas situações. A fala, através da voz, muda cenários, adoça ou entristece corações, responde ou engana pessoas. Uma fala pode ser sincera ou falsa mas tem o poder de alterar histórias e destinos. Quando você diz um sim ou não, quem te ouve, assimila uma interpretação própria que muitas vezes não representa exatamente o que você gostaria de dizer. A palavra sim vem do Latim Assim que funcionava como uma reafirmação do que era dito. O sim é uma pequena palavra que sai fácil em geral. O não, sempre foi não, e costuma ser maldito com uma fama de egoísta e

insensível. Paulo Coelho diz “Todos os grandes homens e mulheres do mundo foram pessoas que, mais do que dizer “sim”, disseram um NÃO bem grande a tudo que não combinava com um ideal de bondade e crescimento.” Nas gerações anteriores era mais fácil dizer ou ouvir um NÃO. Hoje as pessoas têm dificuldades em receber um não. Nossas crianças e jovens de hoje têm tendência a não perceber seus limites, pois certamente faltou um não dos seus pais ou responsáveis. Crimes, estupros, roubos, uso de drogas e diversas violências poderiam ser evitadas se houvesse mais não. Professores, amigos, gestores, amores, chefes, gerentes deviam dizer mais não. Não estou fazendo apologia ao Não, mas alertando que o NÃO pode proteger, cuidar, evitar, prevenir... o NÃO pode conquistar, atrair, ajudar, e ser amigo. A vida nos diz não frequentemente e precisamos ouvi-los e respeitá-los, assim o usaremos de forma mais racional. Precisamos continuar a dizer sim a vida, a moral e a ética e principalmente ao amor ao próximo. Precisamos dizer mais não ao desrespeito, a incoerência e à violência. Quando você não o faz grandes consequências virão. “Só uma palavra me devora. Aquela que meu coração não diz.” (Abel Silva)

Simples assim

Ouvindo a música “Eu sei que vou te amar” de Tom Jobim ou “Como é grande o meu amor por você”, de Roberto Carlos percebo em comum a simplicidade de suas letras, falando de algo grande e especial que é o amor. Não há quem não se emocione ou pare o que está falando ou fazendo para ouvir e cantar estas canções que são clássicos na música popular brasileira. Quando ouvimos Beatles não é diferente nas melodias de Yesterday ou Michelle. Artistas plásticos também usam da simplicidade para tocar nossa sensibilidade como a tela “O grito” de Edvard Munch ou mesmo as obras do Romero de Brito que são supervalorizadas, mas com traços simples. Meus maiores mestres eram pessoas simples na forma de falar e de resolver os desafios. Muitas vezes buscamos as formas complexas para nos expressar ou resolver questões enquanto a fórmula é muito mais clara e simples. Mario Quintana diz “A felicidade é um sentimento simples; você pode encontrá-la e deixá-la ir embora, por não perceber a sua simplicidade.” A paz individual tem estado comprometida na atual geração de jovens que tem uma multiplicidade de intenções, projetos e quereres em um tempo restrito. É o mesmo que estar à mesa com diversas opções de alimentos suculentos, tendo que escolher aquele que dará prazer

e satisfação. É preciso ver muita coisa ao mesmo tempo. Com os aparelhos eletrônicos que nos ligam às nuvens e ao infinito de informações, parece que sempre faltará algo. Esta falsa liberdade de tantas opções e diversidades de ações, aprisiona esta nova geração e gera uma insatisfação crônica que pode levar o jovem a portas erradas e mergulhos em caminhos inadequados. Acompanhar uma agenda seja no papel, seja no eletrônico ou na memória, cumprindo um checklist do dia a dia já é complicado, imagine quando não se sabe o que realmente se quer. Jesus em uma de suas parábolas falou de um homem que tinha um tesouro com diversas joias, mas nenhuma o fazia feliz. Quando achou uma única joia que o satisfazia e o deixava pleno e feliz, vendeu todas e ficou com apenas uma. Buscar a simplicidade em nossas ações, em nossos projetos, em nossas relações deve ser uma busca para trazer paz interior e harmonia pessoal, social e familiar. “Simplicidade é isso: quando o coração busca uma coisa só” (Rubem Alves).

Só Jesus

Em uma destas noites saí pelo centro de nossa cidade passando pela Praça São Salvador e seus arredores e fiquei espantado como havia moradores de rua com suas arrumações em papelões ou cobertores, sentados ou deitados em um clima frio refletindo a miséria e a pobreza de um povo em decorrência do desajuste social em que vivemos. E pensei: qual seria a solução para um tempo tão conturbado? Talvez só a interferência divina. De acordo com as Escrituras Sagradas Jesus voltará de forma inesperada. Hipoteticamente poderíamos imaginar um homem simples, provavelmente andando em favelas e comunidades carentes ou entre os excluídos e alijados por nós, como fazia há cerca de 2000 anos atrás, chamando a atenção e fazendo a diferença com Suas palavras e atitudes. Como a humanidade atual receberia alguém que falasse a verdade e se posicionasse contra o desrespeito e atrocidades que testemunhamos diariamente? Certamente não seria tão bem-vindo quanto Ele mereceria. Talvez fosse preso e novamente condenado. Certamente incomodaria a líderes e corruptores que hoje professam uma falsa fé ou crença religiosa. Imagino em uma grande festa com grande volume de pessoas, Ele transformasse a água em vinho, certamente melhor do que estaria sendo servido, talvez fosse colocado

para fora por causar alvoroço e por desviar dos interesses do cerimonial. Se passasse perto de um hospital ou de marcação do SUS e efetuasse suas curas milagrosas talvez fosse acusado de ser algum charlatão ou algum psicopata causando agitação popular. Quando entrasse nas casas (de leis, religiosas, políticas, etc), como fez tantas vezes, certamente promoveria mudanças que impressionariam as pessoas, trazendo temor e preocupação aos poderosos. Como seria Ele sentado em algum templo religioso tendo seus pés lavados por uma prostituta ou um usuário de crack ouvindo Sua palavra, ou impedindo que máquinas de cartão fossem usadas para engolir dízimos para fins inadequados? Por onde andasse certamente reuniria centenas de pessoas pregando a igualdade social, sendo provavelmente detido por acusação em romper a ordem pública ou estar fazendo campanha por algum cargo político. Ao ouvir os discursos dos nossos gestores públicos e políticos, talvez citasse Efésios 4.25: “Portanto, cada um de vocês deve abandonar a mentira e falar a verdade ao seu próximo, pois todos somos membros de um mesmo corpo.” Com toda esta crise, tanta irregularidade e corrupção em todos os setores da sociedade, tanta pobreza e desigualdade, esperamos que Jesus volte logo, para nos salvar dos desmandos e abusos humanos.

Tempus fugit

De acordo com o IBGE a expectativa de vida do brasileiro está em torno de 75 anos. Para os jovens é muito tempo, mas para quem já viveu um pouco mais percebe quão pouco é este período. O tempo voa, evanesce e escorre em nossas mãos. Com tão pouco tempo para viver é necessário aproveitar cada minuto destes cruéis e implacáveis ponteiros do relógio. Já precisamos dormir quase um terço do dia, do mês, do ano e de nossas vidas. São 25 anos dormindo se vivermos os 75 anos aludidos, nos restando apenas 50 aninhos. Precisamos então rever nossas prioridades e deixar de lado a hipocrisia de uma falsa eternidade, e perceber que um dia seremos velados, tendo ao lado as pessoas que amamos e que sentirão nossa falta. Passamos diversas experiências nesta jornada, grandes alegrias e imensas tristezas, muitas decepções e inúmeros prazeres. Ficamos profundamente tristes e extremamente alegres em contrastes inusitados que nos acontecem. Lembrando Nietzsche “O que não me mata me fortalece”, quando estamos no olho do furacão ou no meio da tempestade, em um momento de crise e sofrimento intenso, ficamos enclausurados em uma falta de esperança terrível e desanimadora. Mas Deus nos fala bem alto e nos brinda com uma força incrível para enfrentar e vencer aquele

desafio aparentemente intransponível. Toda dor que sentimos sempre traz um aprendizado e uma forma de ver o mundo diferente. Acreditar que o sol irá raiar novamente deve ser uma regra, pois por pior que seja o sofrimento, o tempo se encarregará de resolver e adequar um novo tempo e momento. Tim Maia cantou “Ah! Se o mundo inteiro me pudesse ouvir/Tenho muito pra contar, dizer que aprendi/ E na vida a gente tem que entender / Que um nasce pra sofrer enquanto o outro ri /Mas quem sofre sempre tem que procurar /Pelo menos vir achar razão para viver/ Ver na vida algum motivo pra sonhar /Ter um sonho todo azul /Azul da cor do mar”. Um dia ouvi, que quando tentamos entender Deus, O diminuímos. Temos o hábito de achar que sabemos alguma coisa da vida de um determinado conteúdo ou do Divino, mas precisamos ter sempre uma atitude socrática, questionando tudo e ter a humildade de entender que quanto mais descobrimos e aprendemos, menos sabemos. Como disse Veríssimo: “Quando a gente acha que tem todas as respostas, vem a vida e muda todas as perguntas”. Se alguém curte neste momento uma profunda tristeza e/ou uma exultante alegria, ambos fazem parte do agora, pois em relação ao amanhã, ainda não existe e “cada um de nós compõe a sua história/Cada ser em si/Carrega o dom de ser capaz/E ser feliz”. Vivamos então, muito e bem, o pouco e precioso tempo que temos por aqui.

Tenho medo

“**E**u tenho medo. Eu sempre tive medo. Viver é lutar diariamente com o medo. Talvez esse seja o sentido da lenda de São Jorge, lutando com o dragão. O dragão não morre nunca. E a batalha se repete, a cada dia.” Assim Rubem Alves define o medo. Todos nós sentimos medo, mas talvez o pior deles seja o medo da solidão que geralmente tem relação com abandono, separação, sofrimento e morte. Temos medo do futuro e do desconhecido por isto existe sempre tantas resistências às mudanças. O medo faz parte do íntimo de cada um de nós e o que diferencia é como reagimos a ele. Quem se abate e não consegue caminhar frente a uma fobia qualquer precisa de tratamento. Mas aquele que usa o medo do que virá como um desafio a vencer, tem a coragem de sempre seguir em frente independentemente do tamanho da encrença. Tememos sempre os limites, as doenças, e a falta de autonomia para nossas ações. Tenho medo de quem não tem medo, pois quem não o tem, corre riscos, pois não considera os limites e assim desconsidera as consequências de suas ações. O ser humano é o único animal que pode ter prazer no medo, na insegurança, vide quem gosta de viver no perigo, em esportes radicais ou aqueles que desafiam as leis naturais. Como escreveu Cecília Meireles: “A solidez da terra, monótona,

parece-nos fraca ilusão. Queremos a ilusão do grande mar, multiplicada em suas malhas de perigo...”. Porém pessoas destemidas sem limites são perigosas para a nossa sociedade, pois são capazes de executar ações irresponsáveis que podem atingir outras pessoas ou instituições. Em outro extremo, pessoas com medos exagerados do que está por vir geram fobias sociais levando a um transtorno de ansiedade, depressão ou até mesmo pânico. Logo deve haver equilíbrio dentre um temor medido e uma audácia desmedida. Termos a ciência que “viver é perigoso” como escreveu Guimarães Rosa deve ser suficiente para nos prepararmos no corpo, na mente, na emoção e na alma para estarmos prontos para vencer todos os desafios. Se o medo se transforma em uma doença (fobia) comprometendo as relações sociais, causando sofrimento psicológico deve-se procurar apoio terapêutico. Caminhar com a incerteza do amanhã, é para todos, mas com bom senso, responsabilidade e cautela. E para os que creem, saber que Deus está cuidando de nós, amenizará todos os medos . “Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, não temerei mal algum...” (Salmo 23.4)

Testamento

Imagine que você acorde em um futuro inesperado, onde seus filhos e netos já na terceira idade, conversam sobre um passado não tão distante, comentando uma série de detalhes da vida dos familiares falecidos e de suas formas de vida atual e passada. Como seria a conversa em família contando como foi a sua vida, se referindo sobre seus avós e bisavós? O que fariam de nós que hoje vivemos em geral como se não houvesse amanhã. Talvez falasse que você fosse uma pessoa triste e amargurada e que pouco se importava com a união dos seus. Ou então comentariam que você não se cuidava na alimentação que não fazia atividades físicas e por isso morreu sofrendo devido a um derrame por hipertensão arterial, acompanhado de dislipidemia ou mesmo um diabetes com sérios problemas renais e de visão. Mas também poderiam comentar sobre seu constante mau humor e sua passividade em ajudar quem realmente precisa. Talvez um dos netos comentasse “Meu ‘vô’ não dava um sorriso e nem tinha tempo para conversar ou brincar comigo” ou um dos seus filhos dissesse: “Minha mãe era muito nervosa e vivia de cara feia gritando e brigando por tudo, coitada. Que Deus a tenha”. No Dia de Finados na visita à sua lápide o que estaria escrito? O que seria dito ? Quem na verdade foi você? O que deixou para os seus que não fosse heranças,

espólios e brigas? A única certeza desta vida é que ela é finita e que todos iremos para os mesmos “sete palmos” sob a terra ou seremos reduzidos a pó após uma cremação. Como cristão tenho a fé e a certeza da vida eterna, mas muito só acreditam com “papel passado, com firma reconhecida, assinado em baixo: Deus” Independente da crença é preciso saber viver da melhor forma, aproveitando cada minuto do tempo que nos é dado, amando e respeitando o outro e deixando por onde se passa, aos amados familiares e amigos de caminhada, valores, generosidade, carinho, atenção. Um certo dia, após o seu tempo passar, ele acabará e você adoecerá ou simplesmente sairá desta cena. Na tristeza da nossa ausência preenchida pela saudade que deveremos deixar, como nos descreveriam? Ainda há tempo de mudar e fazer a diferença na vida de todos que nos rodeiam. Fazer e semear o bem deve ser a ordem. Dar atenção a todos que te chamam ou olham, independente quem seja. Cuidar e amar de quem precisa de você. Sorrir, brincar, correr, sonhar, viver bem é a regra. Terminei cantando Toquinho e Vinícius: “Quem já passou por esta vida e não viveu, pode ser mais, mas sabe menos do que eu. Porque a vida só se dá pra quem se deu. Pra quem amou, pra quem chorou, pra quem sofreu.”

Uma conversa com Rubem Alves

Tive a alegria e o prazer de conhecer pessoalmente o grande escritor, educador, teólogo, filósofo e principalmente contador de histórias, como gostava de ser chamado, Rubem Alves. Ele saiu de cena em julho de 2014, para ser uma destacada estrela de nosso universo. Tive por duas vezes a deliciosa oportunidade de estar com Rubem em alguns momentos e fiquei impressionado com sua simplicidade e sabedoria mexia com grandes auditórios. Trazia reflexões profundas com palavras e exemplos do dia a dia que emocionavam a todos. Desde que conheci e li parte de sua obra, não fui mais o mesmo e convido a todos que mergulhem em seus livros. Enquanto estive pessoalmente com ele, ouvia o que lia. Era como ir a um show de um fenomenal cantor e compositor e cantar junto aquela ou outra canção preferida. Gostaria de ter perguntado ao Rubem algumas questões, cujas respostas tenho hoje em sua grandiosa obra. Por que você se foi? “A vida é, precisamente, uma permanente despedida... chegada e despedida, vida e morte, não são inimigas, são irmãs. Uma canção não existiria sem a palavra que encerra. Sem a morte a vida não existiria.” Você tem medo da morte? “Não tenho medo da morte. O que sinto, na verdade, é tristeza. O mundo é muito bonito! Gostaria de ficar por aqui... escrever é o meu jeito

de ficar por aqui. Cada texto é uma semente. Depois que eu for, elas ficarão. Quem sabe se transformarão em árvores! Torço para que sejam ipês-amarelos...”. Como devemos cuidar do nosso jardim? “Todo jardim começa com uma história de amor, antes que qualquer árvore seja plantada ou um lago construído é preciso que eles tenham nascido dentro da alma. Quem não planta jardim por dentro, não planta jardins por fora e nem passeia por eles.” Qual a sua mensagem para cada um de nós? “Aprenda a gostar, mas gostar mesmo, das coisas que deve fazer e das pessoas que o cercam. Em pouco tempo descobrirá que a vida é muito boa e que você é uma pessoa querida por todos.” “Amar é ter um pássaro pousado no dedo. Quem tem um pássaro pousado no dedo sabe que, a qualquer momento, ele pode voar”. Obrigado mestre Rubem Alves por tudo que falou e plantou em nós. “Aquilo que está escrito no coração não necessita de agendas, porque a gente não esquece. O que a memória ama fica eterno.”

Seu dia

Imagine que hoje é o seu último dia. Mas você não sabe. Acorda, abre os olhos, escova os dentes e toma o café da manhã sem saborear. É pela última vez. Mas você não sabe, logo não dá nenhum valor aos seus últimos momentos. Pode ser um enfarte, um derrame, um acidente, um tiro. São seus últimos minutos. Você sai de casa, nem se despede direito de seu cônjuge ou de seus filhos. Às vezes nem os vê! Mas não passa de hoje. Você como sempre está atrasado para um dia muito tumultuado, com a agenda cheia de compromissos. Entra no carro ou vai para o ponto de ônibus. Sua cabeça está a mil. Problemas a resolver, contas a pagar. Certamente ainda não fez nenhuma oração. Na verdade, é provável que nem se lembrou de falar com Deus. Pedir perdão por ontem e agradecer por hoje. Mas você está vivendo os seus últimos momentos neste exato minuto. Se você soubesse agiria diferente? Passou toda a manhã e parece que os compromissos aumentaram. É chegada a hora do almoço. Talvez prefira comer na rua, pois o tempo é curto. A conversa que você iria ter com seu cônjuge ou filhos pode ficar para mais tarde. Mas Deus vai te levar hoje. Este é o tempo que Ele te deu. Esta possibilidade pode ser fictícia para você. Mas acredite que alguém neste momento está partindo. Pense que este alguém poderá ser você ainda hoje ou amanhã. Valorize cada movimento do ponteiro de

seu relógio. Cada segundo é divino. É Ele que te dá. Viva em estado de gratidão, arrependa-se sempre de seus erros diários. Não deixe para amanhã aquela declaração de carinho, ou de amor ou de respeito às pessoas que você convive. Não fique devendo. Nada é tão importante em sua vida como a sua família, a sua casa e seu coração. Hoje é o seu dia. Viva bem e feliz. “É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã, porque se você parar pra pensar, na verdade não há”. Renato Russo



Capítulo 6

No coração

Amigo

Amigo é aquela pessoa que mesmo sem vínculos genéticos costuma ser, além de muito prestativo, também solidário e presente de uma forma consistente em nossas vidas. Apesar de origens muitas vezes distantes e diferentes são descobertos por acaso ou em momentos em que estamos em apuros, como novos ambientes e novos desafios. No Aurélio, amizade se traduz como “Sentimento fiel de afeição, estima ou ternura entre pessoas que em geral não são parentes nem amantes;” Aristóteles diz que “Amizade é uma alma habitando dois corpos.” A ideia da criação do dia da amizade, foi de um argentino, Enrique Ernesto Febbraro, que correlacionou a chegada do homem à lua com o rompimento de todas as barreiras nos relacionamentos entre as nações, independente da raça, ideologia e religiões. De acordo com Renato Teixeira “Os melhores amigos não trazem dentro da boca palavras fingidas ou falsas histórias. Sabem entender o silêncio e manter a presença mesmo quando ausentes. Por isso mesmo apesar de tão raros não há nada melhor do que um grande amigo” É preciso cuidar dos amigos assim como quem cuida de um jardim florido, regando e alimentando esta troca tão importante de generosidade e ternura. Ligue para seus amigos e diga para eles como são preciosos. Infelizmente existem

“amigos” que constroem uma imagem de parceria, mas que no fundo apenas suga o que é bom e rejeita as dificuldades alheias. Em Provérbios 27, 6 “A bofetada do amigo é leal, mas o beijo do inimigo é mentiroso”. Sempre será possível separar o trigo do joio, pois em um dado momento todas as pessoas se desnudam, e mostram quais são suas qualidades e defeitos. Claro, que todos podemos errar e machucar o outro, mesmo quando amamos, pois somos naturalmente como porcos espinhos que se espetam continuamente, por nossas naturais diferenças, mesmo assim há um padrão de relação de gentileza e identidade que se expressa no dia a dia de nossas vidas interpessoais. Agradeço a Deus pelos amigos que me deu no passado e dos dias atuais, pois mesmo que o Oswaldo Montenegro afirme e pergunte “Faça uma lista de grandes amigos. Quem você mais via há dez anos atrás? Quantos você ainda vê todo dia? Quantos você já não encontra mais...?” amigos são para sempre e continuam existindo mesmo que fiquemos anos sem ver, pois, fazem parte da construção de nosso ser e de nossa essência. “Pois seja o que vier, venha o que vier, qualquer dia, amigo, eu volto a te encontrar.”

Amores e pandemia

O número de divórcios no país teve um aumento expressivo com a pandemia de COVID. É comum receber casais em meu consultório com enfermidades diversas em uma variedade de posturas e comportamentos. Em geral quem tem a nobre função de cuidar de toda a família é a mulher. O homem tem uma tradicional dificuldade de ir a um médico, fazer os exames de rotina etc. Mas ali estão eles, que em geral falam grosso em casa, mas ficam acuados e um pouco incomodados, às vezes sem paciência para relatar algum sintoma, ou desconforto. Interessante que muitas vezes quando o assunto é sexo, há uma certa dificuldade para expor a situação aos olhos de um estranho. Não raro a esposa pergunta se não seria melhor ela sair, para que ele fique mais à vontade. Isto acontece, às vezes, com pessoas mais maduras e já com uma longa jornada lado a lado. Estas conversas muitas vezes não acontecem nem mesmo em casa, entre as quatro paredes, onde deveria ser o palco principal da interação da cumplicidade e da liberdade de um casal, que se propôs caminhar em uma mesma estrada, lado a lado. Isto foi agravado com as circunstâncias da pandemia, onde muitos se mantiveram em casa em home office. Percebo que em algum momento aquelas pessoas que já se olharam, se desejaram, se amaram em algum momento,

se distanciaram e não compartilham mais os mesmos sentimentos de antes, mas apenas os problemas, as dívidas e as preocupações. Na Escritura Sagrada descreve que o Criador percebeu que o homem não deveria ficar sozinho, pois o complemento não era só físico, mas também a necessidade de preenchimento de sua essência. Há quem prefira buscar este preenchimento na própria família, se doando e participando ativamente, mas prefere uma “solidão” voluntária, porém sempre precisará do cuidado e do amor das pessoas. Mas uma grande maioria decide formar uma nova família, cumprindo a Palavra de “cresceis e multiplicai-vos”. Dividir uma vida não é apenas morar em um mesmo espaço físico. É preciso pensar, sonhar, amar juntos para buscar uma unidade divina. Infelizmente o encaixe às vezes não acontece, e acaba não rolando o “até que a morte os separe” e a busca de uma outra parte continuará. No começo do relacionamento é em geral uma docilidade constante, com meu benzinho para lá, meu benzinho pra cá e quando se percebe que se casou com um estranho pela distância, pelo silêncio e pelo incômodo de estar ao lado do outro, a falta de conversa e entendimento faz mudar o discurso para “meus bens pra cá, seus bens pra lá” e começa uma briga de pertences, já que os dois se perderam entre eles. Viver a dois necessita de respeito, generosidade, compaixão, humildade, e principalmente de uma percepção que qualquer erro pode merecer o perdão. É necessário que o namoro de uma relação, independente do tempo vivido, seja uma declaração diária de amor e companheirismo, como forma de adubar e perfumar uma instituição chamada família, que apesar de não existir perfeição é a garantia de um futuro pleno.

Anjos

Nas horas de frio ou fogo, nos momentos em que as dificuldades se tornam verdadeiros desafios intransponíveis e a escuridão prepondera na vida, alguém aparece, não se sabe por que ou de onde, para dar um apoio. Às vezes este alguém mesmo conhecido, mas distante, repentinamente se coloca à sua frente. Nada sobrenatural, homens ou mulheres comuns, com suas diversas imperfeições, que nos aparecem subitamente e de forma inusitada e muda tudo. Seriam estes os anjos na terra? Na Bíblia, anjos fazem parte em várias passagens, desde gênesis até o apocalipse, mas sempre na dimensão espiritual. Me refiro aqui a pessoas que fazem a diferença na vida de alguém que está precisando. São encaixes perfeitos de um determinado momento, certo ou errado. Alguns poderiam destacar sobre outras pessoas que aparecem para justamente fazer o contrário e dar um último empurrão para um buraco, com consciência e determinação, que talvez chamariam de anjos maus, ou mesmo demônios, também descritos nas escrituras no plano espiritual. Mas em tantas histórias de vidas que acompanho onde o sofrimento é pesado e doloroso, estes benditos anjos bons são bênçãos, que tornam os desafios possíveis de vencer mesmo que não pareçam. Anjos que aparecem na forma de amigos, parentes,

professores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, amores entre tantos outros e desenvolvem um elo forte, construindo uma base de confiança e sentimentos que iluminam e trazem um norte, em uma viagem que parecia perdida e sem esperança. Percebo que estas pessoas essenciais não planejaram ou buscaram esta ligação, simplesmente aconteceu, e o mais interessante é a espontaneidade neste auxílio, tão fundamental na recuperação por exemplo de uma pessoa enferma. É assim que Deus nos cuida, unindo corações que se completam no exato momento de uma dor ou de uma carência. Talvez você que me lê seja um verdadeiro anjo, que sem perceber ou planejar, traz luz e esperança na vida de alguém. Que Deus continue abençoando estas almas simples e caridosas que transformam um percurso sombrio em uma jornada de amor e luz.

Depois de você

Como já devo ter escrito em outros artigos, somos animais defectivos e sempre precisamos do outro para viver, principalmente para dividir as emoções e os questionamentos sobre a própria vida. Como crescer sem alguém para se contrapor às ideias e convicções? Há que se agradecer pelo crítico mais do que por aqueles que sempre concordarão com você e na sua frente em meio a elogios. Quem seríamos se vivêssemos em uma ilha deserta ou rodeados de puxa sacos e pessoas que não te colocassem em um certo desconforto? Os pais e os professores costumam ser estes agentes modificadores que tiram o jovem do bem-estar, do prazer, para mostrar as obrigações ou não concordar com o ímpeto do adolescente e o modo de ser aparentemente fácil e inconsequente. Todas as novas pessoas que aparecem na vida, tem uma tendência em interferir de alguma maneira na vivência, levando a alguma mudança. Tem figuras que aparecem apenas uma vez, seja no trânsito ou numa fila, que mexe com você e te faz ser quem você não se propõe a ser, e depois te leva a uma reflexão pesada. Por que falei ou me portei daquela forma? Quando os instintos mais básicos afloram, você conhece uma parte sua, que aquele que te elogia talvez não conheça. Fazer a diferença na vida do outro deve ser nossa missão

em qualquer relação, seja familiar, seja em uma sala de aula como professor ou em uma atividade profissional, assim como na relação como cliente ou paciente. Quando duas pessoas se encontram como a outra metade da laranja, tão difícil para alguns, ocorre uma metanóia que transforma a pessoa em um novo ser. É comum casais se tornarem semelhantes, como se tivessem vínculos genéticos, onde o amor é o catalisador e transformador. Tem relações em que a metade não se encaixa e as repercussões podem ser aparentemente negativas no que concerne a estabilidade ou a felicidade pretendida, mesmo assim, os transtornos de uma relação pesada e difícil, com rupturas e separação, pode ser uma forma impressionante de transformações de crescimento e autoconhecimento. Logo temos que agradecer por cada ser que é colocado em nosso caminho, para nos tornar sempre uma nova pessoa.

Encontro marcado

Somos frutos da união de duas pessoas que um dia se encantaram, se emocionaram e se amaram. Que a joaninha, aves, peixes e todos os mamíferos continuam sem a percepção que somos capazes, além de simplesmente nos reproduzir, também sentir, amar e até nos apaixonamos e inclusive termos prazer na junção carnal. Assim imaginamos que desde os primórdios, nas tribos e povoados, mesmo em condições hostis de sobrevivência e de moradia, alguém olhava para o outro e o coração batia mais forte com o desejo de estar aconchegado e se tornar um só. Assim continuou pelos tempos e muitas histórias de amor e desamor foram contadas. Planos e projetos, construídos e destruídos, mas sempre com desejo do melhor e da felicidade plena. Mas as diferenças nem sempre são possíveis de convivência e assim sonhos desfeitos são refeitos em outras emoções para novos sentimentos. Há cem anos, Pixinguinha escrevia uma linda música, letrada 20 anos depois pelo Braguinha: “Meu coração bate feliz quando te vê” trazendo este “Carinhoso” até os dias de hoje, mexendo com tantas gerações, já que este sentimento nunca será novo ou velho, e sempre será um elo de nossas origens. Nossos filhos e netos escreverão lindamente novas histórias, belas e eternas, também com alegrias, dramas, encontros

e desencontros, sintonias e dissonâncias, mas que em um momento divino, possivelmente nova pessoa existirá. Peço licença aos ateus que respeito por suas convicções, mas conhecendo a perfeição das ligações proteicas de nossos códons genéticos, na formação de nosso genoma, minha percepção de vida é como se hipoteticamente jogássemos milhares de letrinhas para cima e caíssemos como obras literárias completas. Assim só um Deus de amor poderia ser capaz de planejar e orquestrar cada existência. Mas o livre querer nos permite escrever cada caminho e cada futuro. Que os novos encontros possam ser mais duradouros e agradáveis, construindo famílias sólidas e geradoras de novas histórias, que possam transformar este planeta com pessoas boas e sensíveis e que tragam um futuro cheio de paz e amor.

Namorando

Muitos que me leem agora viveram lindas histórias de amor, em uma época diferente onde o primeiro olhar era não só o início de um registro interessante, mas o desencadear de uma emoção que percorria a alma e fazia o coração acelerar e embolar. Apesar daquela distância enorme entre ver e o desejado “oi”, o cumprimento de mão ou os dois beijinhos, havia um gatilho que ligava uma série de sonhos e desejos deliciosos. Eram em praças ou debruçados em janelas ou mesmo em salas de aulas e nos intervalos, em jardins, nos cinemas, seja onde fosse, tudo começava naquela cruzada de olhares, onde as almas se tocavam e os corações aceleravam em uma primeira percepção de identidade. Flertes que se fixavam em intermináveis segundos, mexendo com toda a estrutura emocional, que sinalizavam tanta coisa e que se repetiam por semanas ou meses. Bilhetes, cartas, mensagens pelos amigos ou amigas, recheavam aquela expectativa que passava a ser pública, onde muitos já sabiam que alguém estaria afim do outro. Quando se chegava ao fim de semana havia uma busca interminável por aquele olhar, nas festinhas, nos barzinhos noturnos, nos passeios em geral, onde as vozes embargadas ou gaguejantes, mãos suadas ou pernas trêmulas, cheios de coragem para propor ou receber um

convite oficial para um namoro, ultrapassando os perigos de um “toco” ou de se “levar um fora”. Algumas mãos eram dadas por dias até se ousar um primeiro beijo, escondido ou roubado, assumido ou proibido. Reflexos do outro iam se construindo aos poucos em uma identidade profunda que confluíam em união de almas, no desejo de ser feliz e completo. Algumas de nossas famílias começaram assim, exatamente desta forma, acreditando em um projeto de vida de amor e comprometimento. Alguns acreditaram e foram felizes por um tempo limitado, mas perceberam que havia outros caminhos a percorrer. Outros se uniram e construíram uma caminhada sólida, compartilhando a cumplicidade com filhos, netos e agregados de forma eterna, mesmo que uma separação indesejada viesse acontecer. A partir de um simples olhar, o amor se faz sob a bênção deste plano divino que é a família. Agradeço a Deus pelo primeiro olhar dos meus avós, dos meus pais e pelos tantos anos que meu olhar se encontrou com meu reflexo e minha alma. Este artigo dedico a todos os namorados eternos que preferem pra sempre ficar namorando, do que namorar “ficando”, como tem sido hoje em dia. Aproveito em especial para renovar meu olhar e meu amor com minha eterna namorada: “ Eu te proponho...seguirmos juntos a mesma estrada, que continua depois do amor no amanhecer” porque “eu sei que vou te amar por toda a minha vida”.

O valor da amizade

“Amigo é coisa para se guardar no lado esquerdo do peito” canta divinamente nosso Milton. Ah meus doces e eternos amigos que me receberam e me adotaram na vida enquanto descobria ou tentava entender como os sentimentos mexiam comigo! Nos primeiros momentos fora de casa onde apenas mãe, pai e irmãos faziam parte de um todo, havia o encontro de identidades e almas que se completavam em um mágico momento de trocas de diferenças, anseios e prazeres. Amores, saudades, cumplicidades, perdas, ciúmes, paixões, emoções, construções que ficaram para sempre não só no imaginário, mas na vivência de cada um. Em salas de aulas ou nos intervalos, em festinhas ou nas longas tardes em varandas investindo olhares, risos, histórias e conversas sem fim, ou mesmo cantando em coro pelo som do violão: Vinícius, Milton, Chico, Taiguara entre tantos outros que selaram uma ligação indelével e que mesmo depois de anos, continua concreto e palpável, mesmo quando não se compartilha do mesmo espaço físico por longo tempo. Coisa estranha esta coisa de amizade! Uma gente que mesmo sem traços genéticos carrega pedaços de nossas almas e criam na essência algo mágico e incrível que permanece sempre nas lembranças, seja em vivências boas ou ruins de nossa existência.

Amizades participam concretamente da formação do caráter e da identidade de cada um, por isto nos preocupamos tanto com os amigos dos nossos filhos, pois acabam tendo uma grande influência em seus desenvolvimentos. Mas há que se confiar em nossos exemplos e criação em casa, pois em geral, os bons se unem. Me lembro de tê-los nos melhores e piores momentos da vida e de preservá-los fazendo parte de minha convivência diária de sonhos ou recordações e, principalmente, reconhecer o valor de cada um em minha formação como ser humano frágil e completo. Escrevo hoje em homenagem a cada um dos meus amigos, antigos ou recentes, presentes ou ausentes, mas constituinte de minha marca nesta vida. Cuide e fertilize sempre esta parte importante de você, seu amigo. “Muitos deles estão lendo esta crônica e não sabem que estão incluídos na sagrada relação de meus amigos. Mas é delicioso que eu saiba e sinta que os adoro, embora não declare e não os procure. E às vezes, quando os procuro, noto que eles não tem noção de como me são necessários, de como são indispensáveis ao meu equilíbrio vital, porque eles fazem parte do mundo que eu, tremulamente, construí, e se tornaram alicerces do meu encanto pela vida.”(Vinícius de Moraes).

Perdas e ganhos

E de repente o chão se vai e não se sabe para onde ir. Tudo fica escuro, vem a solidão e uma profunda tristeza. E uma pergunta que não quer calar : “Por que comigo?” Em geral assim costuma ser uma reação após uma grande e inesperada perda, seja ela qual for. Pode ser a percepção da perda da saúde por um diagnóstico de uma doença grave ou uma descoberta de traição ou mesmo uma rejeição ou abandono com a perda da pessoa amada. Perdas de pessoas queridas que encerraram suas trajetórias de vida por acidentes ou por doenças, também costumam ser muito sofridas. Quando se perde algum objeto valioso, ou uma viagem, um concurso, ganhou-se antes a oportunidade de usar ou de se preparar para aquele momento, logo é normal se entristecer, mas nunca se desesperançar, pois aquele aprendizado é bem importante para o futuro. Outras perdas como diminuição da visão, da audição, dos movimentos, dos cabelos, da jovialidade, da potência sexual, da libido, da beleza, são comuns e temidas em geral, mas talvez uma das piores perdas, seja da fé, da alegria de viver e da esperança, que podem ser evitadas, quando se entende que só se perde, o que um dia se ganhou. A começar pela própria vida que nos foi dada pela graça Divina ou para os mais céticos pela mãe natureza, com a perfeição de nosso

corpo, mente e autopercepção da existência. Quando se perde parte de tudo que se ganhou majestosamente, mesmo sem nenhum merecimento, talvez seja necessário antes do desespero, cultivar o sentimento de gratidão, pelo tempo que se utilizou, sem se dar o devido valor. Tenho visto com frequência um enorme sofrimento nas pessoas após uma perda, pois desenvolvem uma dor profunda levando a uma depressão ou um estado de ansiedade grave. Talvez a mais intensa seja a decepção com uma pessoa querida ou amada, porém há que se amar primeiro, antes de amar demasiadamente o próximo, como está escrito na palavra sagrada, em respeito ao Criador. A separação pela morte também leva a uma dor sem igual, mas como numa linda melodia, o nosso autor, também nos fez com início, meio e fim, e disto não podemos fugir, sendo umas mais breves que outras, algumas mais ou menos agitadas, mas todas com um término, e para quem crer, apenas um embarque para uma nova vida. Apesar de não sermos treinados a perder, seja em casa ou na escola, vamos cuidar e curtir tudo que hoje temos, pois as perdas são inerentes aos ganhos e ao crescimento pessoal, tendo a consciência de que ninguém é capaz de perder de fato aquilo que verdadeiramente se ama, pois para sempre ficará guardado em cada coração e em cada essência.

Refugiados

Com o passar do tempo os hábitos vão se modificando de acordo com as nossas vivências, novas tecnologias e novos conhecimentos. Mas a partir da chamada meia idade começamos a buscar fatos, fotos e lembranças passadas trazendo um tipo de sensação bem interessante. Às vezes procuramos algo que se aproxima de uma experiência antiga que fora marcante e prazerosa. Reencontrar amigos de uma época passada nos faz reviver efetivamente momentos de grande importância da nossa formação como pessoa. Ver registros antigos, entrar em ambientes do passado, sentir aromas e gostos já sentidos, ouvir músicas que já mexeram no íntimo, ver filmes que produziram lágrimas, trazem de volta a nossa essência. O mundo de hoje tende a nos afastar de nós mesmos, pois são tantos conflitos e desafios diários que tentamos fugir, fugir e fugir em várias direções seja em compromissos diversos ou com uso de medicações em busca de uma paz interior inalcançável. Viramos refugiados de nós mesmos com riscos reais de naufrágios e mortes progressivas de parte de nossos desejos e sonhos. Quando voltamos às origens, realizamos um verdadeiro resgate ao nosso próprio eu. Logo como uma recomendação médica, sugiro que todas as pessoas naveguem naquilo que fez parte de cada construção da alma,

do caráter e personalidade, desta forma permitindo múltiplas avaliações que podem incitar prováveis mudanças de condutas ou comportamentos frente às diversas situações. Parte do meu dia, do meu lazer, estão nestes momentos de um passado muito especial que não quero e nem pretendo me desligar até porque fazem parte da minha essência. Enquanto escrevo este artigo estou na “rede”, rodeado de amigos, que me completam como ser integral neste planeta. Agradeço ao Criador por cada momento de vida que passei, das mais traumáticas e difíceis às mais doces e puras, que continuam influenciando no meu viver. Obrigado meus familiares e amigos queridos que me conectam nesta viagem interminável ao passado e que me fazem ter a certeza que o amor, a amizade e o bem querer são atemporais e que a vida vale a pena viver. Assim é preciso viver um tempo de autorreconhecimento contínuo e renovação do espírito humano, no sentido de perceber que nossa principal origem vem do amor incondicional de Deus e que assim precisamos abrir nossos corações para evoluirmos como gente, respeitando e amando o próximo.



Capítulo 7

Na memória

Ah quem me dera!

Ah quem me dera desejar para o Ano Novo um monte de coisas que já fizeram tanta gente feliz e que fazem parte de várias histórias. Planejar na temporada de verão frequentar o Espanhol no Pontal ou jantar na Palhoça, sem perder as grandes festas do Clube de Atafona ou Grussaí. Esperar pelo lançamento do novo disco de Toquinho e Vinícius, Tom, Chico ou Milton e ainda por cima ouvi-los como sucessos das rádios. Imaginar que a nova trama de sucesso na televisão traria neste ano José Wilker ou Cláudio Marzo e Marília Pera ou Yoná Magalhães na próxima novela. Ou estar atento ao Novo Festival da Música e quem sabe torcer para a nova música do Montenegro ou do Vandrê em interpretações de Elis ou Jair Rodrigues. Ainda frequentar as desejadas piscinas do lotado Tênis Clube, Automóvel Clube, AABB ou Saldanha da Gama nos fins de semana, ansioso por olhares e divertimentos. E quem sabe planejar ir fazer um lanche na Casa do Chá no centro no domingo e antes do início das aulas fazer aquela visita à Normalista ou ao Livro Verde para comprar cadernos, estojos, lápis de cores variadas e em tempos mais remotos, massas de modelar com aquele cheirinho característico que traziam aquela sensação de alegria. Ah se eu pudesse desejar assistir a nova temporada de Perdidos no Espaço ou

Terra de Gigantes ou ainda Jornada nas Estrelas, Zorro, Bat Masterson ou Durango Kid. E nos fins de semana assistir ao Programa Flávio Cavalcante, Cassino do Chacrinha ou J. Silvestre. Ou ainda ser embalado com o Topo Gigio cantando “Meu limão meu limoeiro, meu pé de jacarandá” indo “pra caminha”. Saber que poderíamos ter em cartaz filmes ou desenhos de sucesso no majestoso Trianon, no grande e tradicional Cine Goitacá ou no espelhado e charmoso Dom Marcelo. Ir às bancas de jornais e comprar A Notícia para saber sobre a safra de cana, das chuvas na região e os riscos das cheias do Paraíba do Sul, aproveitando para comprar a última edição do Cruzeiro ou da Manchete além de novos gibis. Torcer para uma final do meu Botafogo com Gerson ou Garrincha, ou do Vasco com Dinamite, do Mengão com Zico ou até esperar por mais um gol de barriga do Renato Gaúcho no Fluminense. Mas nos resta esperar saber sobre os novos atentados terroristas, novas guerras, números das novas epidemias, secas e enchentes

Animação da realidade

Chegando o Dia das Crianças, me reporto aos famosos desenhos animados da dupla William Hanna e Joseph Barbera, criadores de desenhos que mexeram com toda uma geração dos anos sessenta e setenta. Foram mais de 350 séries e quase 7 mil episódios, com sete Oscars e oito Emmys. A história de vida de muita gente, entre muitas gerações, foi acompanhada por estes desenhos animados, com diversas histórias que reproduziam os conflitos da vida. Lá estava a Tartaruga Tuchê, com seu companheiro Dum Dum, dublado pelo grande ator Lima Duarte, que defendiam os oprimidos, ou o Coelho Ricochete e seu inseparável Blau-blau, o melhor xerife do velho oeste, hoje representados por alguns poucos heróis da resistência, em países complicados e desviados como o nosso. E aquela Corrida Maluca com tantos corredores aloprados, sempre querendo levar vantagem sobre o concorrente, atitudes tão comuns em nossa sociedade? Zé Colmeia e Catatau, ursos malandros que viviam usurpando alimentos de piqueniques familiares. E o Maguila, aquele que o Sr Peebles nunca conseguia vender. Um gorila que acabou até nome de um dos maiores pugilistas deste país, que vivia preso no mostruário de uma loja, oportunista e malandro, comendo e bebendo, sem nenhuma contribuição para sustento, semelhante

aos milhões de brasileiros em nosso sistema prisional. E o esperto Manda-Chuva, que também oportunista, sempre se dava bem frente ao Guarda Belo, como tantos políticos e empresários corruptos brasileiros. Os Impossíveis faziam a parte da legião do bem, com o Homem Mola, Homem Fluido e Multi-Homem, representando o operário brasileiro, heróis que se transformam para fazer o improvável e conseguir pagar suas contas no final do mês. Pepe Legal, Plic, Ploc, Chuvisco, Wally Gator e tantos outros, que traziam características fortes de cada componente de nossa sociedade. Em Campos, no antigo e inesquecível Trianon, criavam-se enormes filas de adultos e crianças para ver Tom e Jerry, uma batalha entre gato e rato que beirava a crueldade, na tentativa de um exterminar o outro e assim assumir suas próprias regalias. Um reflexo, nem tão lúdico, acontece hoje rotineiramente ao nosso lado, onde a violência banalizada, com bandidos e marginais saindo de suas tocas, perseguem através do crime, suas demandas diárias. Termino lembrando Fred Flintstones da idade da pedra, manobrista de um dinossauro, com seu patrão impiedoso o Sr Pedregulho, ou o George Jetson, trabalhador do futuro, tomando sempre decisões erradas. Ambos, chefes de família, zelosos, amorosos e queridos que lutam por sua sobrevivência em um mundo cheio de desafios. Passados mais de 60 anos, Hanna e Barbera demonstraram muito bem que as relações humanas são atemporais e imutáveis, seja no imaginário ou na realidade. Parabéns e tempos melhores para nossas crianças.

Brincadeiras

Sempre que se aproxima o Dia das Crianças me lembro da grande ansiedade que tomava conta do meu peito quando ganhava um novo brinquedo sem querer perder tempo para brincar com os amigos. Apesar de ter tido uma infância confortável sem faltar amor, roupa, comida ou educação, não havia sobras ou regalias. Sem grande poder aquisitivo meus pais sempre me presentearam dentro dos seus limites. Apesar de desejar o tão sonhado autorama ou ferrorama, me contentava com meu Forte Apache com índios e soldados faroestes e de guerra. Sem saber conhecimentos de estratégias, organizávamos várias batalhas respeitando cada posicionamento amigo ou inimigo. Trocávamos gibis de super-heróis e cada um valorizando as revistas mais raras. Corridas de cavalos em ladrilho, petecas, aquaplay, banco imobiliário, pequeno arquiteto, cai não cai, pega-varetas, quebra cabeças, balebas ou bolinhas de gude, batbeg, bambolês, ioiôs, loto e o peão sonoro, motivavam a reunião de uma turma. As meninas com suas casinhas, panelinhas, bonecas e beijocas falantes sempre em grupo, pensando e criando juntas. Mesmo que fosse uma bola de futebol já era motivo para reunir primos e irmãos para jogarmos e criarmos regras, tendo sandálias ou tijolos como gol no campinho ao lado de casa ou no quintal. Do tão

disputado jogo de botão, meu time era o escrete da copa de 70, tendo uma caixa de fósforo como o goleiro. De elétrico a novidade era o Genius e o Atari, que por ser mais caro nem todos tinham, apenas alguns amigos. A maioria se divertia com o carrinho de rolimã, a Monareta ou a Caloi andando livremente nas ruas de Campos ou soltando pipas e estrelas. Hoje está muito difícil satisfazer os pequenos desta geração que já nascem com uma habilidade impressionante de mexer em aparelhos eletrônicos como em uma “evolução” natural seja cerebral ou motora. E frente a videogames cada vez mais espetaculares e sites especializados ou não, as crianças se desenvolvem com seus smartphones sinistros ou dos seus pais, mas em geral sozinhos. Estas crianças estão fazendo parte de uma geração de cumpridores de metas, ganhadores de jogos, porém com pouca habilidade nas relações pessoais e no respeito aos outros e aos mais velhos. Notavelmente nasce uma geração que tem dificuldades de criação, de planejamento de como executar suas tarefas e deveres. Aqueles brinquedos estimulavam mais a criatividade e resolutividade de tarefas simples, mas principalmente a interação com outras pessoas. Hoje não há tempo para mexer nas emoções e muito menos para perceber a importância da simplicidade como ferramenta básica para ser feliz. As crianças de hoje deveriam voltar a se divertir e fazer planos com menos tecnologia. E nós adultos nunca deveríamos ter deixado de brincar como antes, planejando ser feliz com o simples.

Campos era assim

Talvez seja saudosismo da idade, mas sempre me vejo viajando para uma época diferente quando as pessoas não tinham a pressa de hoje e o tempo não parecia andar tão rápido. Caminhava pelas ruas da cidade com mais calma observando nossos jardins como a Praça da Bandeira, Jardim do Liceu e Praça da República onde paz, chafariz, pássaros e o verde predominavam . Crianças andando a pé ou de Caloi ou Monareta, pelas ruas livremente, com tranquilidade, onde brincavam, passeavam e muitas vezes se encontravam nos clubes com as piscinas lotadas aos fins de semana. No trânsito, Fuscas, Brasília's, Variants, Chevettes, Maveriks e Opalas, mas ainda Kar-manguias, Vemaguetes, Dodges Darts e Impalas. Imaginar que não tão distante, as noites campistas eram saudáveis e românticas no Ururau da Lapa, Pagode, Lancaster, Taberna 13, sem esquecer da badalada Sugar Cane e Meia Pataca, onde os casais se olhavam ao longe por semanas, levando a suores e taquicardias, até o primeiro “dar as mãos” ou o tão esperado primeiro beijo, ou dentro dos nossos cinemas Trianon, depois Dom Marcelo ou Cine Goitacá. Os contatos eram por cartinhas, bilhetes e até telegramas, onde o casal “Amar é” fazia um maior sucesso. Lembro dos “Convívios” e das festinhas onde as garagens viravam verdadeiras pistas

de dança e se tinha a oportunidade de ter o corpo e rosto colado com a tão sonhada paquera, sob o som de baladas românticas como Skyline pigeon, Don't let me cry, Rock and roll lullaby, Tell me a lie, Music and me, Everything I own, If you leave me now, You've got a friend, entre muitas outras. As escolas públicas eram nossas extensões de casas, sendo defendidas com veemência nas paradas de sete de setembro onde a honra e a alegria em vestir a camisa do Liceu ou da Federal(Antiga Escola Técnica) por exemplo sempre me encantava. Apesar de ser uma época nebulosa com pouca liberdade de expressão, pouca comunicação e acesso a conhecimentos, as conquistas eram mais consistentes e valorizadas. As pesquisas eram nas enciclopédias Barsa e Britânica, com transcrições naquelas máquinas de datilografia grandes e pesadas. À noite as famílias se encontravam nas salas de estar, vendo na televisão Repórter Esso, Programa Flávio Cavalcanti e J. Silvestre além das novelas Irmãos Coragem, Veu de Noiva ou Selva de Pedra. O tempo passou, a vida em nossa cidade mudou e o romantismo se foi. Não há mais tempo para todas as coisas, mas muito ainda por se fazer. “Quem sabe que o tempo está fugindo descobre, subitamente, a beleza única do momento que nunca mais será...” (Rubem Alves).

Campos Formosa

“**C**ampos Formosa, intrépida amazona”, que cavalga em um terreno tão acidentado e tão cheio de obstáculos, mas que não deixa de ser bela, “terra feita de luz e madrigais”. Assim é nossa terra com tantos contrastes. Pela beira valão, apreciando aqueles lindos Ipês amarelos, que insistem em aflorar fora de época, pintando como um cartão postal esta parte da cidade, contrastando porém com o mal cheiro do canal que ali corre, que denuncia as nossas dificuldades sociais e políticas de longa data. Quem já não testemunhou o nascer da lua em um volume impressionante pela Formosa, que justifica este nome de rua tão peculiar. Andar pelo centro e ruas da cidade apreciando nossas praças e prédios históricos, que contam uma belíssima caminhada de contribuição nacional e regional , como o Liceu, as Faculdades de Medicina, Direito e Filosofia, Villa Maria, antigo Fórum, Lira de Apolo, Estação Ferroviária, Ao Livro Verde, entre tantos outros. Pela praça São Salvador podemos apreciar o nosso Chafariz Belga e a imponente Catedral, trazendo à mente o antigo prédio do Banco do Brasil e a Casa do Chá. Nossa cidade mudou, mas o sangue dos campistas continua quente e apaixonado, pois assim como o nosso poluído e escasso rio “Ó Paraíba, ó mágica torrente/ Soberana dos prados e vergéis” que

circula no meio de nossa cidade, temos orgulho de sermos desta doce terra, não só do chuveiro ou da goiabada, mas por ter tido um papel importante na história de nosso país, gerando variados profissionais de altíssimo gabarito que estão hoje, aqui e em vários cantos deste e de outros países. Salve Campos que além da Formosa, tem a Pelinca, Sacramento, Barão, Baronesa, Gás entre tantas ruas, que apesar dos novos nomes, continuaram com estas referências. E que ainda tem a peculiaridade de ter uma multiplicidade de expressões locais, fazendo parte de uma espécie de dialeto, só entendido por nós campistas. E assim termino, com respeito, homenageando minha terra, descrevendo uma provável citação regional: “Mas que cabrunco, dijahoje quando acordei, calcei minha lambreta e fui até a cozinha para passar um café. Ocê imagina que a lamparona da garota quando rompeu pela porta carregando um enxugador, bateu na lâmpada que balançou até pocar? Não teve cuidado nenhum . Foi pegar o engomador que estava perto da janela. Só que a bambinela estava aberta e ela foi desviar. Ói, mas ela está sempre preocupada com o cabelo e vive fazendo pastelão e anda sempre cheia de friso na cabeça e não pára de mascar aquele chicrete. Mas também qual o pobrema? Só ela sabe fazer aquele arroz doce”. Precisamos cuidar e preservar com mais carinho a nossa amada terra. Orgulho de ser campista.

Famosos, e daí

Me lembro bem, no início da década de setenta, dentro do quase novo fusquinha 68, chegando na esquina da Pelinca com a Voluntários da Pátria, meu pai percebe um carro grande, do tipo Dodge Dart, meio perdido, e ao aproximarmos nos surpreendemos com Carlos Eduardo Dolabella ao volante e ao seu lado Cláudio Marzo, ambos atores famosos da época, interpretando respectivamente o delegado Falcão e Duda Coragem, um grande sucesso da inesquecível novela de Janete Clair, Irmãos Coragem. Haveria naquele fim de semana uma partida de futebol beneficente entre famosos, no Campo do Americano. Meu pai então orientou o caminho e foram muito gentis e simpáticos. Este evento me marcou pois assistíamos toda noite aquela novela em uma TV preto branca, repleta de chuviscos, e ali estavam os dois ao vivo e in color. Em diversos outros momentos encontrei “famosos”, podendo conversar, quase sempre com certo ar de surpresa, como se não fossem pessoas comuns, e nem tivessem problemas muitas vezes maiores que os nossos. Guardo na memória momentos especiais em jantares, conversas ou troca de ideias, construindo e desconstruindo imagens pré-concebidas, com alguns destes conhecidos, como Rubem Alves, Leonardo Boff, Mario Sérgio Cortella, Guilherme Arantes,

Marcelo Bonfá da Legião, Flávio Venturini, Miltinho do MPB4, e outros mais. Me lembro quando vi pela primeira vez um vídeo de uma apresentação da banda Pink Floyd, me trazendo uma constatação estranha, do tipo: “eles existem como pessoas, tocando e cantando”, tamanha era o encantamento com o som produzido por aquela banda de uma época mágica da minha vida, que mais “se ouvia” do que “se via”. Há uma tendência em construir e consolidar imagens do outro, muitas vezes equivocadas, influenciada em apresentações na mídia ou mesmo em rede social. Recentemente no fim do ano nos assustamos com a morte do Gugu Liberato em um acidente simples, quando executava afazeres domésticos, como se isto não pudesse acontecer com alguém como ele. No fim das contas todos somos semelhantes nos diversos sentidos do ser humano, apesar das diferenças genéticas, de construção do caráter e da personalidade, oportunidades de ter ou não conhecimentos específicos, mantendo graus variáveis de fragilidades, onde podemos ser feridos por olhares, palavras e demais agressões da vida, enfrentando riscos e mil possibilidades de trilhar caminhos diversos. Por isto precisamos valorizar, amar e perdoar o outro, já que todos somos iguais na essência. Ser mais ou menos conhecido, ter mais ou menos conhecimento ou reservas econômicas, não faz ninguém diferente de ninguém. Que neste novo ano haja mais humildade, igualdade e respeito mútuo.

Nossos campos

“Ser campista, nem a prazo nem a vista” já ouvi de certas pessoas que de alguma forma tentam denegrir e denunciar nossas dificuldades sociais, políticas e econômicas. Cidade histórica e de grande importância no estado Rio que deu tantos frutos tão destacados desde sua criação. Cidade da Pelinca, da rua D’Ouidor, Sacramento, Gás, Jaca, Barão e Baronesa e da Formosa onde às vezes a lua é pintada no céu. Região rica na terra, na cultura e na história mesmo que pouco valorizada e até esquecida, mas que se mantém viva seja pelo doce chuvisco, mas também pelo “cabrunco, dijahojinha, lambreta, bambinela ou no pocar e na bicicleta”. Campos dos índios Goytacazes que tanto defenderam esta terra, brigando com a vida, considerados bravos e matadores, por serem fortes e cheio de habilidades no chão, na água e nas árvores a partir do ímpeto caçador em terrenos tão diversos de nossa natureza aqui. Freguesia de São Salvador dos Campos dos Goytacazes que depois virou Vila em homenagem ao Governador General Salvador Correia de Sá e Benevides que nomeou um Vigário, que organizou a partir de uma pequena Capela, um povoado e o início do que seria a nossa cidade. E foi o Vigário D. Fernando de Monserrat com apoio do amigo Salvador, que contribuíram com a nossa vocação agropecuária não melhor

aproveitada pelos governantes futuros. Evoluímos em várias outras vertentes, dado pela própria natureza, como o petróleo que através do “fácil royalties”, imobilizou tantas ações de desenvolvimento em diversas áreas, em detrimento de investimentos superficiais, populistas e pouco eficazes na melhoria de infraestrutura, já que somos abastados com grande potencial econômico, turístico, cultural e científico. Andando por nossas ruas, muitas vezes não enxergamos a beleza de nossa gente e de nossas origens, não admirando prédios exuberantes como Liceu, Villa Maria, Chafariz do centro, Lira de Apolo, Solar da Baronesa, Monsenhor Severino, Catedral, Igreja São Francisco na treze de maio, o prédio da Estação Ferroviária, da Faculdade de Medicina de Campos, de Direito, entre tantos outros. Quantas vezes em atividades profissionais ou mesmo em passeios em outros estados, pude conhecer ou saber de filhos de nossa planície que deram tantos frutos promissores em outros “Campos”. Somos hoje uma cidade universitária que certamente escreverá novos tempos e novos rumos. Ser campista não é uma dívida, mas um lucro real, carregado de amor e carinho por uma gente tão especial.

Poder frágil

Na batalha da rotina da vida, lutamos contra diversos vilões e por isto precisamos nos empoderar de energias para uma vitória diária. Histórias de super-heróis têm levado milhões de pessoas aos cinemas em todos os países e aqui no Brasil não é diferente. Filmes de heróis da Marvel ou da DC têm disputado a preferência de crianças e adultos, nos brindando com shows de imagens e criatividade, através da incrível tecnologia, que nos mostram personagens fictícios e fantasiosos, como se fossem reais. O inesquecível Stan Lee criou pessoas incríveis, com superpoderes impressionantes, para combaterem o mal, porém com características bem diferentes dos clássicos Super-Homem ou Batman lançados na década de 50 e 60, que eram heróis perfeitos, sem problemas pessoais ou conflitos emocionais. No universo Marvel ele fomentou bilhões de dólares nos quadrinhos e no cinema, a partir de suas ideias. Lee deu a seus novos super-heróis sentimentos humanos, com temperamento ruim; ímpetos de ansiedade, tristeza ou insegurança, capazes de cometerem erros humanos comuns. Tinham que pagar suas contas ou fazer o possível para impressionar suas namoradas, e às vezes ficavam até doentes. Seu primeiro grupo de heróis foi o Quarteto Fantástico, cada um com sua problemática.

Em seguida criou o jovem universitário Peter Parker, que foi picado por uma aranha se transformando no Homem Aranha, cheio de problemas familiares, sendo cuidado pela frágil tia May, estando sempre tentando conquistar a Mary Jane. E assim também foi com o Thor através do Don Blake misturando a arrogância do poder e a generosidade, ou o Steve Rogers que carregava um Capitão América cheio de dramas do passado. Também o Hulk, a fera escondida do Bruce Banner, ou o Demolidor, advogado cego que consegue enxergar sempre além, mas que vive em um constante drama entre a vida profissional de advogado e sua função de herói, sem esquecer do time do X-Men, que viviam reclusos pelo risco da discriminação. Na verdade Stan Lee nos apresentou uma riqueza de imperfeições humanas ao criar para os quadrinhos e cinema pessoas com superpoderes. Qual seria o motivo de tamanho sucesso nas bilheterias e no mundo dos HQs? Acredito que Lee marcou seu tempo com uma especial genialidade, trazendo para o imaginário a possibilidade de espelhar seres humanos comuns em figuras poderosas, com as mesmas fragilidades que todos nós temos. Assim nós também somos poderosos, lutando contra nossos maiores inimigos, que são justamente as fragilidades inerentes ao ser humano. A batalha diária contra o medo, a insegurança, o egoísmo, a arrogância e a prepotência nos faz gastar energia e tempo de vida. Por isto as principais armas devem ser a humildade, o amor e a generosidade para a tal vitória diária.

Se essa rua fosse minha

“Se essa rua, se essa rua fosse minha, eu mandava, eu mandava ladrilhar Com pedrinhas, com pedrinhas de brilhante, só pra ver, só pra ver meu bem passar”.

Esta é uma canção da década de 30, quando meus avós eram jovens e tinham uma vida bem diferente da que temos hoje. Era puramente romântico apesar de ser uma era mundialmente sangrenta, com Hitler no poder, em meio às guerras mundiais, nem tão diferente de hoje. Porém o rádio, a música e o cinema começavam a mudar o comportamento das pessoas. Greta Garbo e Audrey Hepburn ditavam a moda e o corpo. Namoros difíceis, paqueras ao longe com muitas proibições, mas sobrando poesias e serestas. Alguns perguntam hoje como era a vida sem as facilidades que temos? Sem comunicação fácil onde um bilhete ou uma carta era a única forma de relacionamento à distância. Crianças na rua brincando de amarelinha, petecas, correrias durante um pique esconde, outros no pula corda, grupinhos na bola de gude e na pipa, ao invés dos aparelhos eletrônicos e das conversas constantes dos smartphones de hoje. Os jogos de sedução e de namoro eram criativos, seja nas janelas ou em bailes, onde a vigilância era grande e um primeiro beijo, mesmo roubado, uma grande conquista. Hoje

está tudo muito rápido e frio, sem recheio e sem emoção. Os cinquentões de hoje, representavam os trintões da época. Com o aumento da sobrevida da população, são muitos octogenários entre nós, que se referem à esta época como uma era muito boa. Como gosto de ouvir estas histórias contadas de quem viveu e que traz dentro de si lembranças de um tempo! Precisamos prestar mais atenção em nossos idosos e aprender muito com suas experiências e humanismo, de tempos mais difíceis. Ter a paciência necessária e tentar entender seu raciocínio, respeitando sua autonomia e vontade, desde que não seja lesivo para eles. Somos reflexos da forma como eles nos criaram, por isto há que se ter tempo para ouvi-los e amá-los, pois merecem cada instante doado, por tanto que nos deram. Lamento não ter meus pais e avós presentes hoje para que eu pudesse extrair tudo que eles poderiam passar para mim. Então quem os têm, aproveite e entenda quem você é realmente. Mas como a rua não é mais a mesma e as pessoas são bem diferentes daquela época, vamos recriar novos momentos e vivências, mas principalmente valorizando todos que um dia nos fizeram quem somos.



Capítulo 8

Na família

A filha de Áurea

P^{i, pi, pi, pi,} preenchem o ambiente com aparelhos que registram, que sopram, que controlam, que substituem vidas e histórias, mas que denunciam o limite, a finitude, a fragilidade de uma fortaleza. Um tal João que tinha uma “Áurea” forte, acreditou no amor, no cuidado e na família, através da simplicidade, sem estudos, desenhando uma saga a partir da área rural formando várias histórias de amor como a de Curta, Branca e Preta, onde vitórias e derrotas andaram juntas, talvez pelo sangue imigrante das Canárias, com peculiaridades fortes, positivas ou mesmo negativas. Mas para a “Barachica” os parâmetros de vida que marcavam naquele momento era o Peep, a saturação de oxigênio, o balanço hídrico, a pressão arterial média e uma estabilidade incrível, apesar dos 89 anos bem vividos, modelo de ética, de força, de um amor estranho ao próximo que sobressaía ao seu próprio cuidado. Em um semblante de paz com uma incrível expressão facial de missão cumprida, quase esboçando um leve sorriso, seu corpo no embalo de sua trajetória de vida, lutava para continuar em uma teimosia orgânica impressionante. Suas perdas se transformaram em ganhos, através da sabedoria e da sua incomparável generosidade. A *Pseudomonas* de um lado, o *Enterobacter* de outro tentavam a todo custo quebrar uma resistência

construída com aço, amor e fogo. Em outros leitos ao lado e à frente, cabelos brancos ou expressivas rugas nas faces, mas em comum, tubos levavam o ar vital para cada história de vida e que permitiam uma possibilidade de retorno, que talvez não valesse a pena e que de longe não mensuravam sagas parecidas com amores, paixões, perdas e ganhos similares e que certamente pela idade, tantas vezes se cruzaram em sonhos, planos e até mesmo olhares. Naqueles corpos horizontais, para os familiares, uma esperança de um amanhã estava além dos parâmetros frios de uma UTI, que para muitos, passa distante do tratamento humano, mas para quem experimentou o sofrimento das pessoas enfermas, traz não só paz, mas alívio para quem necessita de uma vida digna, seja na luta de voltar ao ambiente familiar ou para uma despedida deste palco que vivemos. Mas ela na verdade não só viveu, lutou, suportou, amou, criou, se deu e nos mostrou que a vida vale a pena viver. Assim são as histórias de quem vai e quem fica e que precisa a todo custo de respeito, reconhecimento e de dignidade. Este artigo dedico à minha querida tia Nely, mulher forte, determinada e amorosa, uma incrível formadora de gente, que encerrou uma linda e inesquecível melodia. Benção madrinha !!!!

A fuga do tempo

No meio da confusão que vivemos, nos diversos afazeres que nos cercam e nos consomem o tempo, a vida vai passando e, quando percebemos, literalmente passou. Sempre que se aproxima do meu aniversário, levo um susto quando percebo a imutável equação matemática da idade, que injustamente só soma. Apesar de ser democrático, o tempo é cruel e insensível, pois ele não te dá o “tempo” que você planejou para fazer tudo que sonhava ou desejava. Cada dia da semana de trabalho, conflitos e desafios, tiram a atenção do minuto que precisa ser vivido e percebido. E aí vem o querer chegar logo no fim de semana ou no mês de férias ou no fim do ano, e de repente cantamos com os Titãs : “Eu não tenho mais a cara que eu tinha. No espelho essa cara já não é minha.” Marcas que a vida deixa no corpo e na alma e que nos transformam em novas pessoas, em cima de um corpo rodado. Mas esta frenética viagem a um ponto final que só chega no último dia de cada passageiro, nos faz olhar sempre em frente, em busca de um tempo melhor, de uma vida com mais paz e menos preocupações, nos distrai e nos impede de perceber que a vida é o próprio caminho, que precisa ser percebido e curtido, aprendendo a enfrentar cada obstáculo, além de absorver as crises com sabedoria, amor e compaixão, em

busca desta inevitável mudança interior que nos tornam quem somos. Certa vez tive a alegria e o imenso prazer de jantar com o grande escritor brasileiro Rubem Alves, na época já enfraquecido pela idade, mas com enorme sabedoria, me dizia que a cada aniversário tinha a percepção que não representaria um ano a mais, e sim a menos, de vida e por isto deveria ser vivido com mais intensidade. Nele via uma pessoa que representava a nossa missão por aqui, que é fazer a diferença por onde se anda, seja em casa, na escola, trabalho, igreja, etc. Ser capaz de mudar o outro para o bem e nunca causar mal ou atrapalhar o caminhar de alguém. A teledramaturgia brasileira tem colocado a vingança como a melhor forma de ser feliz e melhor, porém quando alguém é capaz de dar o troco, fazendo o mesmo ou pior que recebeu, se mostra igual ou mais ardiloso que seu oponente. E assim a cada julho que chega, vou caminhando e tentando não focar apenas em pontos desejados, mas olhando para o lado, sentindo o cheiro, tocando, degustando e sentindo tudo que o divino me oferta, seja belo ou não. Lá da infância, ainda sinto o cheiro do brigadeiro, do lindo e ornamentado tronco, coberto de creme de chocolate com fios de ovos, sem esquecer dos lindos e perfeitos churros, para comemorar verdadeiros “mais um ano de vida”, com todo respeito ao poeta, como minha mãe me dizia, festejando e agradecendo por estar aqui mais um tempo de vida.

A lista

O svaldo me pediu em uma canção :“Faça uma lista de grandes amigos, Quem você mais via há dez anos atrás, quantos você ainda vê todo dia, quantos você já não encontra mais...”. Há poucas semanas fiz esta lista, e mais que isto, tive a oportunidade de reencontrar cerca de 30 deles que não via há 10, 20 ou até 30 anos e para minha grata e prazerosa surpresa, me reencontrei. Ali estavam os mesmos olhares, vozes, brincadeiras e sentimentos. E o tempo do relógio de pulso que passou tão rápido e por tanto tempo ? Como fugiu totalmente de nossos controles? Não percebi!!!! Rubem Alves registrou isto em *Tempus fugit*. De repente me vi, me senti, me fiz completo. Montenegro insistiu: “Onde você ainda se reconhece, na foto passada ou no espelho de agora? Hoje é do jeito que achou que seria? Quantos amigos você jogou fora?” Vendo fotos passadas, nos olhamos na imagem do outro e nos vimos totalmente. Um momento inesquecível e ao mesmo tempo inusitado. Percebi que minha essência, minha mente, minha personalidade e até meu caráter passavam por aquela gente feliz e muito querida. Hoje vi que foi do jeito que achei e que nada se perdeu ou se jogou fora, pois está muito bem guardado em nossos corações. Uma simples reunião de amigos e amigas que não se viam há tanto tempo, de volta ao mesmo cenário

de cada construção pessoal, acendeu uma chama coletiva de sensações incríveis. Sonhos sonhados, dores sofridas, amores vividos, ganhos e perdas irreparáveis, vidas que tiveram caminhos diversos com histórias totalmente diferentes, em apenas 3 dias se fizeram únicas. Cabelos esbranquiçados, ou a menos, barrigas a mais, marcas visíveis e invisíveis de experiências e vivências de cada um. Alguns não eram mais presentes nesta vida, mas foram, da mesma forma que os presentes, anunciados e aplaudidos pelos 30 anos de formados. E para terminar: “Quantas canções que você não cantava e hoje assovia pra sobreviver? Quantas pessoas que você amava e hoje acredita que amam você?” Saímos cantando e gritando ao mundo que o amor construído de forma generosa, honesta, amiga, sincera e comprometida é eterno e que todas as pessoas que amávamos, hoje amamos. Obrigado Alba, Alberto, Aldo, Alfredo, Armando, Carlos Mauro, Cláudia, Dalton, Elba, Elias, Gilmar, Guilherme, Gustavo, Heno, Jorge, José Ramos, Jussara, Laura, Luiz Fernando, Fazoli, Marisa, Marta, Nádia, Paulo Afonso, Paulo Sérgio, Regina, Ronald, Silvia, Santafé, Vera, Mara, Waldelis e de longe, Fátima, Eduardo, Jorge, Flora, Eloisa, por fazerem parte de nossas histórias.

A vida é Bela

Tão novinha e sapeca, chamava a atenção de todos, mas marcou negativamente na vida daquele senhor, que já vinha em tratamento de um grave problema de coração. Apesar de grandes amigos, se apaixonaram de tal forma que o Sr Dinho acabou morrendo por ela, a amando exageradamente. Apesar da tristeza da ausência daquele que seria sua única paixão na vida, ela passou a dominar o espaço solenemente. Sua vida foi repleta de aventuras, cheia de escapadas, sendo sempre resgatada sã e salva. De tão pequena saía sem que fosse percebida, e um dia de repente, em meio à torcida do Flamengo, se perdeu deixando todos enlouquecidos à sua procura, e nada, e quando não havia esperanças de encontrá-la, alguém a trouxe de volta. Certa vez em uma destas fugidas acabou atropelada, rolando sob aquele carro enorme, sendo em seguida sequestrada e levada sem destino por um elemento estranho. Mas através de uma rápida investigação chegou-se ao telefone do criminoso até resgatá-la. Apesar de traumatizada e assustada, lá estava ela, um pouco diferente e sempre faminta, parecendo um aspirador de alimentos dos mais variados. Cara de neném, foi envelhecendo sem ninguém dar ou imaginar a idade que tinha. Carinhosa aos extremos, pois suas “lambições” intermináveis eram irritantes e ao mesmo tempo

deliciosas. Mas de repente chega à casa uma companheira meio brava, se engalfinhando frequentemente com ela e apesar de ser o dobro do seu tamanho, não a temia. A idade chegou e um câncer de mama provocou uma mastectomia radical de um lado e posteriormente do outro. Sua carinha angelical nada mudou, encantando a todos com seu carisma e simplicidade. Sempre alvoroçada, gritando em alto e bom tom, em todos momentos de alimentação. Certo dia apresentou uma crise convulsiva e uma sequela neurológica a partir de uma encefalite autoimune. Lá ia ela com seu pescozinho torto pedindo alto seu alimento e a dos outros. Não bastasse, chegando à praia, em sua frequente agitação, luxou suas patelas, ficando com dificuldade de andar, mas com a mesma feição de sempre. Mas enfim chegou o seu tempo de “fugir” de vez após uma colecistite aguda grave e septicemia. Foram 12 anos de amor e convivência. Após 1 ano e meio a casa não se acostumou sem sua alegria e charice necessária. Bela fez história e viveu intensamente seu tempo. Sempre aprendemos com estes bichinhos amigos, pois são fiéis, sinceros, amorosos, e não guardam nenhum rancor ou vinganças. Sempre companheiros para todas as horas, sem fases ou condições. Para quem os têm, entende o que digo. Parecem mais evoluídos que nós, por isto precisamos aprender com eles, como é ser verdadeiramente amigos.

Aos pais

Pai meu. De todos os dias. Aquele que me fez, me guiou até aqui, que me leva aonde eu for.

Que me ensinou quem sou. Que me plantou no melhor solo fértil, me adubou, me amou.

Que me deu a paz para dormir e a luz para acordar.

Pai que me deu colo, suor, carinho, que me embalou e me permitiu saber andar, crescer e voar. Pai que me deu o pão de cada dia, além do alimento nutricional.

Que me nutriu a alma e o espírito de coisas boas e necessárias.

Pai que acertou, errou, consertou e mostrou assim o que é ser humano no sentido mais amplo desta sagrada palavra.

Pai da entrega, da resistência, da resiliência e do exemplo.

Pai do meu ípsilon além do xis, me preenchendo sua metade.

Pai de amor. Pai de alma. Pai de amizade. Obrigado Pai.

“Pai nosso que estais no céu” e ao nosso lado todo tempo, obrigado pelo pai que me destes.

Me permitindo a chance de construir um caráter do bem, entre imperfeições e correções. Obrigado por me fazer mirar neste espelho que Tu me destes, para também ser pai. Pai eterno que o Senhor continue abençoando o coração de todos os pais deste planeta.

Com paz, sabedoria e mansidão na condução da maior e melhor de sua criação, a família.

Pai celestial preencha com toda Sua bondade os corações.
Tanto com este especial amor paterno, fraterno e materno.
Mas também com um amor à vida, à natureza, aos animais
e altruísta.

Fazendo assim um planeta melhor, mais justo e feliz.

Boa vida

A finitude é sempre traumática, independente da forma como acontece, mas talvez a aproximação dela seja mais dolorosa para alguns. Com o passar da idade vamos passando por modificações, às vezes impactantes, que delineiam limites progressivos, sendo alguns inusitados, de acordo com a genética, passando inevitavelmente pelo comportamento de cada um. A partir dos 50 anos isto começa a ficar mais evidente e assim não se enxerga mais como antes, aparecem algumas dores e várias outras novidades e o que era fácil começa a ficar mais difícil. Mas a maioria tem mecanismos de compensação, que vão amenizando e driblando estes novos contratemplos que aparecem a cada aniversário. Mas existe um diferencial que é algo que em geral pode não mudar nunca, que é a alegria e a vontade de viver. Tudo dependerá como cada um reage aos recentes obstáculos, que em geral vieram para ficar, sobrepondo com alegria e principalmente sabedoria, próprio de quem já trilhou um bom caminho. Conheço jovens que parecem velinhos acabados e desmotivados, apesar de todo vigor ainda inserido em seus corpos. Neste novo século temos visto uma boa quantidade de octogenários e nonagenários, que dão verdadeiros banhos nos mais novos, esbanjando vitalidade, bom humor, resiliência, otimismo e,

principalmente, vontade de viver, cada minuto diário, apesar dos limites do corpo e das dificuldades que o tempo ofertou, sabendo terminar muito bem o que Deus começou. Viver assim, na paz, na alegria, na leveza, sem maiores preocupações no amanhã, acreditando nas pessoas, na vida e, principalmente, em Deus, ilumina suas almas e de todos que estão à volta. Dedico este artigo a uma pessoa assim que recentemente saiu deste palco, vivendo e iluminando todos que estavam por perto, com sua simplicidade, generosidade e alegria. Piadista de primeira e rubro negro inveterado (a derrota do Flamengo era a única razão de uma ocasional tristeza). Seu Orlando viveu uma boa vida, irradiando amor e vontade de ser feliz. Obrigado pelo exemplo de vida, como sogro e pai, que me acolheu, me mostrando como ser vivo e humano.

Homenagem às mães

Do calor gostoso, um silêncio me embalava
Deu-me ao mundo com cuidado e amor intenso
Carrego mais você do que imaginava
Enfrentando desafios com caráter e bom senso

Mãe, mulher, amiga, operária, mágica, solidão
Capaz de ser, olhar, fazer, transformar, construir
Mãe linda, querida, provedora, imenso coração
Capaz de brilhar, criar, cantar e sempre unir

De um colo eterno me mostrou caminhos
Abrindo pele, olhos, ouvidos, para viver
Inserindo a paz e a guerra no meio dos carinhos
Dando pernas, mãos, emoções e querer

Mãe, amor, perdão, resiliência, resistência, doação
Capaz de sentir, empenhar, sofrer e desejar
Mãe, poder, fragilidade, suor, paixão
Capaz de formar, informar, despertar e dar

De um olhar e emoção fez uma pessoa
Por um toque divino alimentou, criou, amou
Mãe, linda canção que a vida entoou
Mãe para sempre reflete tudo que sou.

Às mães dedico este poema
Com gratidão e saudade do colo e calor
Faço da sua sabedoria meu lema
Incorporando neste mundo todo seu amor

Infância presente

AO acordar o latão de leite e as bisnagas de pão já estavam na porta de casa e acordado bem cedo já tomava a “soudinha” com um delicioso pão picado no café com leite temperado na manteiga, além daquela nata retirada com uma pitada de sal em outra fatia, que pareciam me hipnotizar. Atrasado eu estava para a tradicional aula de natação na AABB com Matsuda, ansioso para pegar as tampinhas de garrafa no fundo da piscina e ganhar aquela frenética e deliciosa competição. Chegando exausto e faminto à casa assistia todos os desenhos do Hanna-Barbera como Coelho Ricochete, Maguila o Gorila ou o Peter Potamos, com seu super sopro, assim como Fred Flintstones, Pica-pau ou Popeye, pois logo depois começaria Nacional Kid alternando com Super-Homem. No almoço todos reunidos com papai contando histórias enquanto mamãe servindo com sua doçura de sempre, mas preocupada se todos comíamos. A tarde ainda tínhamos o Capitão Aza com as aventuras do Homem Aranha ou os heróis da Marvel. Aquele telefone pesado de fio com o número 5984, tocava o trim-trim bem alto com minha tia do outro lado tratando o costumeiro Natal em família para o fim do ano. Papai em sua paz essencial nos levava ao judô com uma bela penca de bananas que nos alimentariam naquela manhã

ao lado do antigo Cine Goitacá. Mais tarde chegávamos na casa da vó Aurita e eu já ansioso, pois sentia um pouco de medo das noites, quando as luzes de carros incidiam nos vitrôs daquelas enormes janelas e projetavam coloridas luzes nas paredes que me lembravam discos voadores dos Incas Venusianos. Enquanto todos brincavam, eu ficava fixo vigiando a possível invasão. No dia seguinte íamos juntos para o quintal brincar de bola, ou mexer com o galo que ficava nos galhos do pé de carambola, além daquela galinha marrom de estimação. Hora do almoço chegavam mais primos para novas e incríveis brincadeiras, e aquele enorme relógio na parede que cantava vez em quando e se fazia marcante e imponente. Pais e tios conversando naquela grande mesa de almoço, em meio às nossas brincadeiras e bagunças. À tarde íamos à Praça da Bandeira para brincar e andar de velocípede. Mas já era hora de ir, pois amanhã era segunda-feira e a escola nos esperava. Já em casa para não perder os últimos momentos do domingo, preparava os pequeninos cavalos para uma corrida nos quadrilhos do corredor, jogando os dados ao chão. Com o Fort Apache já armado preparávamos a batalha do dia. Antes de dormir ainda checávamos nossas coleções de gibis que trocávamos na escola ou na rua com os vizinhos.

Esta infância boa sem games eletrônicos, sem computadores, sem tablets ou celulares, apenas lúdico e romântico seria o melhor presente à todas as crianças de hoje que serão nossos futuros dirigentes, professores, médicos, cientistas, etc. Mas que precisam de um pouco mais de atenção, carinho e amor para almejarmos um tempo realmente melhor que este.

Mãe um olhar

Alguns pintores retrataram mãe e filho como: Renoir, Mary Cassatt, Portinari, Van Gogh, etc, mas talvez Pablo Picasso tenha expressado da forma mais especial o olhar, em sua obra “Maternidade” de 1905, representando tudo que acontece nesta relação tão especial e diferente. Todas as pessoas talvez se esqueçam do quanto suas mães se doaram na vida para que cada um tenha a vida que tem hoje. Desde aqueles nove meses de uma ligação mais que íntima compartilhando calor, oxigênio, hormônios e amor, emendando no nascimento, no aconchego, no colo, em uma deliciosa dependência extrema para receber tudo que era necessário para o desenvolvimento emocional, cognitivo e orgânico. Mas aquele olhar que Picasso retratou passaria a ser a marca deste elo incrível entre mãe e filho. Seja no choro da cólica ou da fome, na dor do peito ferido que amamenta, seja na frequente troca das sujeiras, tudo isto em repetidas noites mal dormidas, aquele semblante mesmo cansado, mantém o olhar de louvor, do encanto e de uma estranha satisfação em satisfazer. Passando o tempo com os primeiros passos e quedas, palavras e desobediências, é inaugurado um arsenal de acontecimentos, que consomem além do tempo dedicado, uma paciência e uma resiliência impressionante. O olhar passa então a se moldar,

sem, portanto, nunca perder a ternura e como uma flecha no alvo, ensina, educa e forma uma nova pessoa. Porém com o tempo a independência natural daquela nova figura traz algumas dificuldades, levando a apreensão, tristeza, carência, depressão e lágrimas que costumam brotar sempre do mesmo olhar. Adolescentes, adultos jovens ou não, passam a caminhar com um olhar buscando um futuro distante, sem voltar como deveria, ao encontro daquele elo que o fez e o preencheu. Advém o abandono, o desrespeito e principalmente a falta de paciência e atenção, elementos tão necessários e essenciais nesta relação tão forte e mágica. Cada mãe mantém seu amor, sua delicadeza, sua solidariedade, seu carinho, independentemente da idade e do tempo, que talvez não tenha passado na mesma velocidade dos filhos. Quem já não se deparou com sua mãe te observando, te apreciando e te amando em silêncio, viajando em uma onda tão gostosa, expressada naquele mesmíssimo olhar? Ah quem me dera olhar novamente nos olhos castanhos de minha mãe, para dizer quanto a amo e quanto ainda preciso dela, pois a minha tenra infância teima em voltar nos meus desejos e sonhos que me fizeram quem sou! Mas me resta lembrar e agradecer a Deus por ter tido um olhar tão cuidadoso e bom em minha vida. Nestes dias que se comemora o Dia das Mães, se você ainda pode curtir e se renovar como pessoa, olhe para este olhar materno e diga o quanto a ama, pois contém a sua essência. Ou apenas a abrace e beije, pois ela é única. Parabéns a todas as mães.

Mãe

Mãe, mother, mama, mutter, madre, mère, moeder, em qualquer língua representa a gestora, mantenedora, cuidadora, enfim muitas funções para apenas uma pessoa. Mais que um instinto de proteção à cria, esta mulher multifunção sempre refletirá o retrato do cuidar no sentido mais amplo deste verbo e que está associado a outro fundamental que é o amar. Um vínculo forte, sincero, honesto, infinito que representa desde a gestação uma extensão de corpo e alma fortalecido pelas dores do parto do nascimento e consagrado pelos partos seguintes de “despedidas “ e “separações” para novos voos usando como asas ensinamentos e senso de direção. Ser e ter uma mãe é igualmente uma benção do Criador que dotou esta figura como um instrumento terrestre de não só manter a nossa espécie, mas de criar uma relação com o Seu toque. Hoje presto uma homenagem a todas as mães reverenciando uma mulher em especial chamada Neusa. De origem humilde, doce no olhar, na palavra e no gesto, saiu da área rural de nossa cidade para formar uma linda família. Com a fibra de todas brasileiras enfrentou desafios enormes, perdeu, sofreu, trabalhou e venceu vivendo uma vida digna e representativa de uma mulher forte e determinada. Em Campos inovou como a primeira mulher a dar

aulas de ginástica feminina, que além de promover saúde física para uma expressiva parcela das campistas na década de 70 semeava amor, atenção, doçura, boas palavras e uma vida melhor, testemunhadas por tantas ex-alunas que ainda hoje me abordam. Nos deixou cedo mas garantiu sua marca em muitas vidas. Esta mulher é a minha mãe querida cuja saudade apesar de enorme me faz forte e agradecido por tudo que tenho dela. São muitas as Neusas, Marias, Ritas, entre outras que fizeram e fazem a história de tanta gente. Assim todos nós que somos filhos de uma, devemos reverenciar, amar, cuidar e aproveitar cada segundo ao seu lado ou simplesmente sentir a sua presença caso não esteja mais fisicamente conosco. Não há amor maior e mais puro que o de uma mãe sendo capaz de transpor qualquer limite ou dificuldade em favor do bem-estar do seu filho. Se pode, chegue perto da sua, demonstre o seu grande amor com palavras de carinho, dê um beijo e um abraço muito especial. Quem as tem na lembrança apenas feche seus olhos e sinta a sua presença dentro de você. Que Deus abençoe cada vez mais todas as mães deste planeta para gerarem pessoas diferentes para um mundo melhor.

Manhê

Como é bom, gostoso e pleno chamar “mãe” ou mesmo “mamãe” para coisas simples, triviais, mas principalmente para pedir um colo, um afago, um beijo. Ouvir simplesmente “sim meu ou minha filha” entra como um bálsamo ou como um alimento que causa pura satisfação. Há 21 anos não ouço mais esta linda melodia nos meus ouvidos. Quanta falta isto me faz! Queria poder apenas poder telefonar e ouvir aquela voz que já me embalou em seu ventre ou em berço por tanto tempo. Quem dera pudesse entrar por aquela sala e receber aquele sorriso envolvido no olhar de prazer em me receber. Na ordem natural das coisas todos um dia tem a chance real de perder sua mãe. Só não acontecerá se nos imprevistos da vida a pessoa for chamada antes para o outro plano, causando inclusive um sofrimento ímpar para quem gerou e cuidou. Então pergunto, com um coração chorando e sangrando de saudade, por que você que me lê neste momento, que tem uma mãe próxima ou mesmo distante, não liga para ela agora ou se não for possível, amanhã ou neste fim de semana, segura seu rosto, olhando bem fundo da alma e diga que a ama profundamente, agradecendo amorosamente por tudo que ela te deu, desde que ainda era apenas uma célula. Caso esteja pensando se isto não seria meio piegas ou

exagero, não imagina o quanto iria fazê-la bem, pois talvez não dimensione o quanto este ser que te gerou e te cuidou, realmente te ama. Este amor não é natural, pois ultrapassa a concepção de um sentimento entre duas pessoas que se gostam verdadeiramente, até porque você é parte desta mãe, não só pela identidade genética compartilhada com o pai, mas por levar parte da alma e da essência de alguém que te carregou e te elaborou compartilhando do mesmo sangue e dos mesmos nutrientes. Dia das Mães tem que ser todos os dias. Neste tempo agarre a sua, lhe dê um aperto bem gostoso e fale ao seu coração, pois acredito que é o que ela de verdade espera como o maior de todos os presentes. Quem compartilha comigo esta falta de um pedaço expressivo do que somos, ainda carrega a sua existência e aquela essência do amor que nunca sairá de dentro.

Nanal

Nanal meu irmão mais velho se foi há várias décadas mas a saudade é constante. Saudade em geral traz consigo um significado triste, inerente ao que representa, pois mistura falta, distância, perda, lembranças boas e desejo de viver ou ter de novo. Para alguns estudiosos a palavra vem do latim *solitude* que significa isolamento ou solidão, pois tem a ver com um pedaço a menos na pessoa ou na vida dela e nos coloca de certa forma um pouco só e isolado dentro da gente. Gosto de ser um assassino dela, pois não há prazer maior do que poder matar uma saudade. Quando é de algo ou alguém palpável recuperamos parte de nós e isto é possível revendo parentes ou amigos que moram à distância ou próximos, mas que a vida separou forçosamente pelos seus diversos caminhos. Precisamos buscar estas coisas ou pessoas que fizeram parte de nossas vidas e que são componentes concretos do que hoje somos. Dos objetos que tivemos, apenas as lembranças nos contemplam, principalmente se lembrados por mais de uma pessoa. Mas a saudade de pessoas que não estão mais fisicamente conosco é sempre mais difícil, principalmente aquelas que são pedaços de nós como pai, mãe, irmão, filho, amigo querido, amor da vida, entre outros. Esta saudade dói, independente da fé ou crença de cada um, pois eles continuam

existindo em cada pensamento ou nova vivência. A maioria das pessoas já perdeu alguém importante na vida e sabe o que estou descrevendo. Apesar da saudade por vezes, aparentar uma doença e infelizmente poder até ser causa de uma, sua cura não é possível por causar sintomas na alma e não no corpo. Acabar com a saudade não é possível, mas precisamos aprender a conviver com ela como se fosse algo crônico e transformá-la em algo diferente. Você que sofre a falta de uma pessoa, mesmo que viva, é possível reviver com alegria aquilo que está em nós, deixado pelo amor, pois não se perde o que está tão bem guardado. As experiências que marcaram podem ser sentidas e renascidas em forma de agradecimento a Deus, por esta especial oportunidade em um determinado tempo. Ouvir uma linda música, ver fotos, assistir a um filme, sentir um cheiro especial de um perfume ou de uma comida deliciosa, abraçar alguém que fez parte desta história, visitar lugares, são experiências incríveis que preenchem parte da alma. Precisamos transformar a saudade presente em lembranças que permitam a volta de quem nunca deixou de ser, parte integrante da nossa existência. Abraço sempre meu lindo irmão, com seus esvoaçantes cabelos ao vento, pois continua muito vivo em mim.

Naquela mesa

Pai, father, padre, père, vater, omeu, far, independente da nacionalidade sempre se refere a figura paternal de uma família e quando nos referimos ao criador, em letras maiores chamamos de Pai Eterno, Pai Celestial e Pai de Amor. Mesmo aqueles que não tiveram um pai biológico por perto durante sua formação, tiveram uma referência de pai, de cuidador e orientador. Me lembro bem do doce e forte figura de meu pai que “naquela mesa” sentava sempre e me dizia como é viver melhor, contava histórias que hoje na memória eu guardo e sei de cor. Ele juntava a gente e contava contente o que fez de manhã. E nos seus olhos era tanto brilho que mais que seu filho eu fiquei seu fã, exatamente como descreveu Jacob do Bandolim. Não sei se reproduzi aquele brilho quando olhava para meus pequenos, mas sei que tive o amor incondicional de pai, que cuida sem olhar o depois, que se orgulha de cada pequena vitória e que percebe as imperfeições, derrotas e desafios, sempre com paciência, compaixão e extremo carinho para dar o coração, a mão e a própria vida para o apoio necessário. Ser pai é ser luz, capaz de iluminar o caminho como ponto de orientação. Mesmo com características diferentes eles sempre representam segurança, pois quando crianças dormimos no banco de trás, enquanto o papai dirige o carro

e a vida. Pai amoroso, amigo, estiloso, nervoso, trabalhador, atleta, artista, festeiro, bravo, sensível e alguns até “pães”, porém sempre pai. O tempo vai passando e às vezes não se aproveita esta relação tão positiva e importante entre um filho e um pai, como dar um tempo para ouvir histórias de vida, ensinamentos, emoções experimentadas, risos, abraços, colos, etc. Pior quando se percebe que aquele herói e modelo vai envelhecendo e abruptamente acaba saindo de cena, sem um tempo para lhe dizer o quanto ele foi importante na vida, ou pelo menos agradecer por tudo que deu e amou. Como é bom simplesmente chamar pai, papai, paizinho, papaizinho, painho ou papi, para pedir algo, perguntar ou conversar sobre coisas do dia a dia. Então aproveite o pai presente para declarar seu amor e sua gratidão, por tudo que fez parte de sua vida e da sua história, para depois não ficar apenas com as lembranças e cantando: “Naquela mesa tá faltando ele e a saudade dele tá doendo em mim.”

O lanche da vovó

Tudo passa, como o tempo, que é implacável, que não perdoa nem um segundo sequer. As novas gerações têm uma tendência a olhar apenas para o futuro, pouco considerando o passado. O que mais tem tido importância para os jovens atuais são os interesses do momento presente e os sonhos de um futuro, que na verdade só terão algum significado se valorizarem suas próprias histórias. Mas para aqueles que já trilharam uma longa estrada e que perceberam a rapidez desta jornada até aqui, tendem a valorizar tudo que representa uma estrutura familiar. Me lembro bem dos momentos importantes de sentar à mesa do almoço, lanche ou jantar com toda família reunida, ou de estar à frente daquela televisão, ainda com sua programação em preto e branco, assistindo às novelas da Janete Clair ou programas como J. Silvestre ou Flávio Cavalcanti, trocando simples risadas, conversas, observações, que pareciam sem objetivos maiores, mas que ajudavam a construir personalidades e até mesmo o caráter. Nos últimos tempos crianças e jovens passaram a ter seus próprios momentos de isolamento em frente às diversas séries de televisão, em inúmeros canais existentes, ou consumidos em jogos eletrônicos no computador ou mesmos em smartphones. Os horários apertados já não permitem uma refeição em

família ou uma conversa compartilhada, seja em frente à TV ou em qualquer outro ambiente. Os vínculos e as histórias individuais não são mais as mesmas e quando se programam momentos familiares, que para uma geração mais antiga tem o olhar no passado, os mais jovens, vão em busca de um futuro, em eventos onde prováveis relações serão o selo de uma nova família. Como médico, tenho ouvido histórias de conflitos familiares onde idosos sofrem com depressão ou tristeza profunda pelo distanciamento de suas famílias, principalmente dos mais jovens. Passa a ser um desafio para todos nós, mostrar a necessidade de valorizar o passado, já que o tempo, o amor, a preocupação e o cuidado dispensados pelo avô, avó, tio ou tia e, principalmente, pai e mãe, passam despercebidos, pois no meio da pressa de marcar o amanhã, tem faltado paciência e respeito, com negação e afastamento natural. É lamentável que isto aconteça em algumas famílias, trazendo tristeza e aumento de uma carência espontânea dos criadores pelas criaturas. Talvez seja importante manter sempre uma rotina de aproximação familiar, como aquele almoço do fim de semana, ou o lanche da vovó, onde conversas e brincadeiras passam moral e valores aos nossos jovens, para futuras novas famílias melhores.

Oração de um pai

Pai meu que estás em mim, mais do que no sangue e na alma, que faz parte de minha essência e que um dia me ensinou o que é amar, o que é ouvir, o que é fazer e o que é ser. Ah pai amado que ao me dar suas mãos, me levou pelo caminho da simplicidade e da generosidade, sem perceber quanto o mirava e admirava todo o tempo. Quantas vezes pude dormir, enquanto guiava nossas vidas, na confiança cega a quem me cuidava e amava, com a certeza de um acordar sereno. Com seus enormes chinelos em meus pés andei aconchegado, sem temer o próximo passo, focando objetivos e valorizando cada doação, mesmo que percebendo extremas dificuldades. Das pedras aprendi a fazer pequenos fortes apaches, arrumados com muito carinho para brincar de viver uma vida inteira. Na sua voz firme e singela aprendi o respeito e a simplicidade em uma riqueza de intenções, seja na cobrança ou correção, seja no incentivo e motivação. Nunca ouvi tanta afinação, em cantos tão belos, onde tons e semitons formavam elos indefectíveis, mostrando que a perfeição não era apenas nos sonhos. Seus ornamentos vocais eram mais que floreios, pois perfumou nossas vidas de sonhos e conhecimentos. O pão nosso de cada dia, mesmo que um dia escasso, era tão saboroso e nutritivo, que revelava aquele tempero tão

especial, que reunia todos naquela mesa, definindo o conceito de família. Juntos vocês, pai, mãe, encantaram uma vida cheia de sonhos e planejamentos, traçando sutilmente rumos, que ainda não enxergávamos, mas que fomos descobrindo a cada trilha, mesmo quando já não tinha o calor, mas que ainda exalava aquele perfume delicioso e envolvente. Pai que me guiou, segurou, encaminhou e mostrou, hoje apesar de ser uma daquelas estrelas que tanto brilham, continua iluminando minhas atitudes e reações. Obrigado meu pai que me ensinou a entender antes de responder, a ajudar antes de uma súplica e cuidar incondicionalmente de quem se ama. Por tantas vezes resolveu nossas dificuldades com um único e imutável sorriso de prazer e um olhar de impressionante agradecimento. Não tenho palavras para uma definição do que sinto em relação a um homem tão especial que foi responsável pelo que sou e ainda posso ser. Com meu pai aprendi a ser pai. Carregando a suavidade do seu colo, hoje cuido e amo meus filhos e minha família. Que Deus abençoe todos os pais para que possam sempre amar, cuidar e desenhar tantos futuros por um mundo melhor. Obrigado meu Deus pela vida do meu pai, que me destes com imensurável amor.

Oss

“...ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyuu, juu...”

Contávamos de 1 a 10 em japonês e acompanhávamos com todo empenho o aquecimento feito sobre aqueles inconfundíveis tatames, sob o olhar firme mas sempre carinhoso de Matsuda e Yamaguchi, onde funcionava a academia com vários pequenos alunos, tendo seus pais como expectadores fiéis. Hoje muitos que se identificam como parte daquela impressionante construção de moral, ética e personalidade em uma simples aula de judô. Todos aprendiam a cuidar de seus kimonos, arrumando e guardando suas roupas. Ninguém saía ou chegava naquele ambiente sem o tradicional “oss” declinando a cabeça como sinal de respeito à autoridade dos professores e a tradição da história. No início e no final ficávamos sentados sob os joelhos ouvindo a filosofia daquele esporte onde além do respeito, demonstrava que a disciplina e a força de vontade, eram fundamentais na superação de todas as dificuldades. Se reportavam ao seu criador Jigoro Kano que compensando sua fraqueza física propôs a transformação do ju-jitsu para ju-do onde “do” significa caminho (maneira de viver) e “ju” gentileza e suavidade, usando a força do oponente em seu favor e não contra ela. Com esta base, o prof. Kano deixou como ensinamento que através do treinamento a pessoa

deve se disciplinar, cultivar o seu corpo e espírito através das técnicas de ataque e defesa, fazendo engrandecer a essência do caminho. O melhor uso da energia e o bem estar mútuo são os objetivos do judô para assim construir a perfeição de uma pessoa e beneficiar o mundo. Certa vez me sagrei campeão fluminense de judô chegando à faixa roxa com apenas 10 anos de idade, em um ginásio de uma cidade vizinha, onde a grande torcida era para o “Furtado”, nome ovacionado sem cessar e com uma boa aparência de vencedor. Fiquei bem apreensivo, mas ainda confiante nos meus treinos e ensinamentos dos professores. Após o cumprimento ele partiu para cima de mim com muita vontade. Foi quando usei a força e velocidade dele e o puxei para um golpe final “Ippon-seoi-nage”. Contra os golpes da vida tento fazer o mesmo, usando a dureza e violência que vem em minha direção, para um aprendizado em meu favor nunca contra o agressor. Frequentemente encontro com estes colegas de tatame e percebo que a mudança promovida não fora só na minha vida, mas percebo que a maioria foi influenciada em saber como enfrentar a vida e suas adversidades. Em nome de todos seus ex-alunos, gratidão à Matsuda e Yamaguchi(in memorian) pelos ensinamento para a vida e saudações para os amigos, para sempre judocas.

Pertinaz

Naquelas terças feiras o grito era um só: Vai Pertinaz, Vai Pertinaz, enquanto aqueles pequeninos jóqueis em diversas cores aguardavam a partida, tinha um que não parava de se mexer tentando domar o animal nervoso e bem arisco. E abre a porteira com aqueles cavalos emparelhados com seus minúsculos cavaleiros puxando as rédeas suavemente e ritmicamente em uma corrida como um bonito ballet inesquecível. Mas um lindo cavalo negro de porte de vencedor não partiu e continuava nervoso, pulando até quase tombar o seu controlador. Decepção de todos, pois Pertinaz mais uma vez ficou na largada. Quem já foi Barbada virava Azarão pois todos sabiam que se largasse era o primeiro a cruzar o disco final, mas aquele animal que por tantas vezes avançava por dentro ou por fora maciamente “trocando orelhas” alternava entre a sua competência de ganhar tantas vezes e não conseguir chegar ao final. Me lembro no susto de todos quando certa vez desgarrou na curva, saltando a cerca com o jóquei inutilmente tentando contê-lo. Era o Pertinaz, cavalo do meu amado tio que me marcou quando ainda era criança. Com esta imprevisibilidade, poucos apostavam nele, mas muitos se deram bem por isto. Apenas alimentos especiais e treinamentos de reforço muscular não garantiam resultados eficientes. Este animal

poderia ter sido um grande campeão se tivesse sido melhor domado e treinado em seu comportamento. Instabilidade emocional tem levado profissionais, empresários, atletas a interromperem suas metas de vida. O excelente jogador Zinedine Zidane foi expulso na copa do mundo de 2006 após subitamente agredir com cabeça o italiano Materazzi, manchando todo show que vinha dando até então. E assim temos ciência de comediantes carrancudos e agressivos, médicos que sequer olham para seus pacientes e professores que levam para suas salas a amargura e a revolta por suas dores particulares. Qual a competência de um profissional que tecnicamente muitas vezes é excepcional, mas que não consegue atingir a sua meta principal? Precisamos educar as emoções de nossos jovens para que consigam vencer seus desafios da melhor forma. Ver aquele lindo animal com porte de campeão e que não atingia suas metas me ensinou que para se ter competência envolve ter conhecimento, treinamento, ser “pertinaz”(persistente) , ter determinação, bom senso e principalmente equilíbrio emocional.



“Costumo usar algumas canções para tentar expressar o que gostaria de dizer naquele momento. Em “Imagine” do Lennon por exemplo, “toco’ e apenas tento expressar meus sentimentos, olhando para uma história em comum, enquanto em “Time’ do Pink Floyd destaco: “E você corre e corre atrás do sol. Mas ele está se pondo. Dando a volta, até surgir novamente atrás de você. O sol é o mesmo, de forma relativa. Mas você está mais velho”. E a cada pôr do sol carregamos mais marcas do tempo em nosso corpo e alma, imperceptíveis no implacável ponteiro do relógio.”

Trecho da crônica "Ensinar, dar e receber".

