



@luzacosta.m

reflexões dos tempos de isolamento



ficha técnica

Diagramação:
Marcela Castro
@marcelalewer

Ilustrações:
Luíza Costa Manhães
@luizacosta.m

Revisão ortográfica:
Heliane Miscali
@profahelianemiscali

Colaboração:
Vívian Hauck
@vivianhauck

Divulgação:
Ana Helena Leitão
@anahleitao

Camila Kneipp
@cakneipp

Louise Vianello
@louisevianello



“A ciência moderna ainda não produziu um medicamento tranquilizador tão eficaz como são umas poucas palavras boas”. (Freud, 1930)

A escrita e a palavra se constroem também como algo terapêutico, como possibilidade de elaboração e ressignificação do que é vivenciado na realidade. Nesse sentido, idealizamos a criação de um Projeto a que demos o nome de “Reflexões dos tempos de isolamento”, como meio de analisarmos o momento de pandemia por que estamos passando. Com isso, a Clínica Rezende convidou a todos e todas para realizarem a tentativa de um trabalho criativo e subjetivo por meio da expressão literária.

Propusemos as seguintes considerações:

- Como tem sido para mim passar pela experiência do isolamento social?
- Como tem sido esse encontro comigo mesmo (a)?
- Com quais questões tenho me deparado?
- O que tenho descoberto? O que tenho sentido?
- O que tenho vivido? Como tenho vivido?

Assim, apresentamos nessa publicação as múltiplas reflexões sobre esses tempos de isolamento.

Equipe Clínica Rezende



índice

5. A vida como um mosaico

Diana Lopes Alves

9. A crônica da saudade crônica

Fábia Alvim

11. (Re) descobertas

Anelisa Rezende

13. Nos corre (dores) da lembrança

Mesquita Júnior

15. O mais belo está no simples

Hagatha Guimarães

17. Chuvisco

Elô

19. Filipe Augusto

21. A “nova” rotina

Raíssa Pedrosa

23. Relatos de dias de incertezas em tempos de Pandemia

Rozilene Ferreira Vital

27. Escrita afetiva e promoção de saúde mental durante o isolamento social

Joyce Souza Rosa

28. Escrito aleatório sobre o tempo: um pequeno poema em prosa

Nayara Zinato Cária

29. Meros devaneios tolos a me angustiar

Gisele Paiva do Nascimento

31. Da vida que vem

Frederico Lopes

34. Com sentir

Ulisses Belleigoli

37. Recado da matriosca

Heliane Miscali

40. Fim provisório

Felipe Moratori

42. O dia após o fim. À esperança

Alexandre de Rezende Pinto

A vida como um **mosaico**

Diana Lopes Alves

Hoje é uma manhã ensolarada. Há um cuidado nessa manhã, uma qualidade que nela se mistura, que a faz ser o que ela é: uma manhã ensolarada que distribui um pouco de sol para cada um de nós.

É assim que quero escrever para você, como um pouco de luz, um acorde, um som, uma composição com o seu próprio dia, numa intenção que lhe soe bem, do meu ao seu coração.

As palavras trazem imagens e, por si mesmas, pouco reproduzem isso que desejo dividir. Sim, quero deixar algo, um carinho que encontrei e desejo partilhar com você.

Ano passado, 2019, foi um ano desafiador em minha vida. O primeiro mês daquele ano me fez tremer profundamente diante do “AVC” que meu amado pai sofreu. Algo havia mudado. Meu pai estava acamado e sua condição tornava meus dias muito difíceis. Cuidei dele com toda a dedicação e amor do mundo e, de forma surpreendente, ele se recuperou como um guerreiro.

Duas semanas depois, a cidade de Brumadinho foi soterrada pela lama da Vale. Novamente algo mudara. Em meio a tanta tristeza, pude experimentar orgulho pelos meus irmãos de farda, heróis de todos nós, em meio àquela tragédia. Doaram-se por completo, literalmente mergulhados de corpo e alma dentro da lama, para salvar vidas, qualquer vida.

Poucos meses depois, uma grande amiga, ou melhor, aquele tipo de amiga que sabemos de coração ser uma das melhores, perdeu sua mãe. Sofri com minha amiga

esta dor. Estar ao lado parece pouco, e esse pouco que é tão importante. Quanto amor uma amizade é capaz de oferecer! O amor da amizade nos acolhe, nos envolve e, novamente, muda algo.

Então chegou o momento para meu amado pai que cada um de nós irá um dia experimentar. Meu pai morreu. Foi exatamente no dia em que nasci. Minha família sempre me contou o quanto meu pai comemorou esse dia. O dia de meu nascimento, entre todos os dias possíveis do ano, era o seu dia preferido. Para mim, nesse dia, naquele momento, eu havia perdido meu pai, o maior amor da minha vida. A dor foi tanta que me perguntei: qual o sentido, o sentido de tudo, o sentido da vida, da minha vida, da vida de todos? Então percebi isso que venho dizendo, a mudança. Meu amado pai, um sábio, sempre me ofereceu alguma lição e deixou mais uma e preciosa lição. Meu pai abriu meus olhos para as belezas das coisas simples, da importância de um riso, de que nunca devemos ter vergonha em ser quem somos, que amar a vida é o pincel que faz notar a beleza das vidas de qualquer espécie e que colore a nossa, e que sempre, sempre há esperança. Meu pai esperou que eu chegasse até ele para ir embora. Até em seus últimos momentos escolheu ser todo o amor de um pai, tudo que um pai pode ser para os filhos. Cantei as nossas musiquinhas malucas, porque sabia que mesmo sem poder falar ele compartilhava de tudo que eu fazia. E sei também porque ele me esperou adormecer para partir. Meu pai me esperou dormir, como sempre ele fazia: cuidou de mim para sempre.

Seis meses se passaram e estamos todos juntos agora lidando com uma pandemia. Agora esse algo mudou para todos. Quanto a mim, diante de tantos desafios, eu

escolho olhar a vida com o pincel que me permite dizer que ela ainda é linda. A vida, minha vida, continua sendo linda. Minha vida é mais que um monte de pedaços que a gente junta numa linha e pendura como roupas para secar. Minha vida são todas as coisas que acontecem ao mesmo tempo, um imenso mosaico de cada pedacinho dela, uns feitos daquilo que me deixa desprotegida, outros feitos de imenso contentamento.

Eu disse que desejava deixar algo com você e agora deixo. A minha vida é como a sua vida. Quando algo muda, é seu mosaico que muda também, e nele há mais do que você está acostumado a lembrar, a olhar.

Por maior que seja nosso sofrimento, podemos prestar atenção em outras partes de nosso mosaico. Ali há uma pedrinha de esperança. Aqui, uma de amor. Há pedrinhas feitas de empatia, daquela conexão com o outro que nos faz querer dar-lhe a mão e trazê-lo até o coração.

Olhe seus momentos de generosidade, e aqueles em que outros puderam doar algo, nem que apenas um sorriso sincero. Há sempre aqueles que querem e trabalham para o bem. Por mais solitários e isolados, nunca estamos sozinhos.

Olhe o céu que te aquece de dia, que te permite descansar à noite. Lembre como é bela a flor. Seja grato pelo carinho de seu bicho de estimação, pelo cheiro de um bolo no forno, pelo riso das crianças, pelos amigos a quem ligar. Você já falou com um amigo hoje? Lá fora algo continua mudando. Há desconhecidos arriscando suas vidas todos os dias, pessoas prestando caridade, e cada uma delas está compondo seus próprios mosaicos.

Eu aprendi que é possível colorir meu mosaico, escolher a forma como ele faz ser quem sou, que é possível amar e cuidar para sempre. Isso que aprendi é o

que deixo, de coração, para você.

Então... como você vai montar seu mosaico?



@dianapsic

Diana Lopes Alves é mestranda em Psicoterapia pela Universidade de Santiago do Chile e especialista em Terapia Cognitiva.



@luizacosta.m

A crônica da **saudade** crônica

Fábia Alvim

Na tela do computador, na pesquisa para o trabalho, as linhas de Drauzio Varella que nos garantem solidão no universo. Na vitrola (que não é uma palavra conotativa para um aparelhinho de MP3, mas a própria denotação do meu atraso tecnológico), Chico Buarque canta “...um vagabundo como eu...”. E, então, eu – ou porque ouço homens em cujas palavras por vezes acredito ou porque o isolamento me fez estar assim – penso na distopia em que estamos todos vivendo.

Penso na solidão de exílio que tenho sentido. Na minha limitação domiciliar, descubro cada milímetro da casa, retomo objetos antigos, de cuja importância não sei como pude por algum segundo duvidar. Tenho roupas de que gosto – e com as quais andava sendo mortalmente injusta. É muito diferente não sair de casa e não poder sair de casa. As distâncias parecem muito maiores, a ausência passa a ser mais amarga, ela me machuca em cada célula e em cada milímetro do corpo. A saudade de exílio é uma saudade fisiológica, da irracionalidade. A quarentena veio me ensinar sobre como a liberdade é muito, muito mais abstrata do que concreta.

Penso nas minhas doenças crônicas. Dizem os mais velhos que a pandemia lhes trouxe na bagagem a percepção da velhice... já meu presente foi o lembrete dessas minhas companhias invisíveis. Junto com o alívio grato do controle de cada uma delas. Mas é um fato a nossa fragilização: crescente, implacável e assustadora.

Por sorte, é também fato a nossa novíssima capacidade

de sermos felizes pelo que há de mais simples. É muito mais comum, por exemplo, ouvir música enquanto trabalho. Enquanto miseravelmente tento faxinar direito a casa. Enquanto remexo as caixas físicas pra não remexer as emocionais. Enquanto tomo banho. Enquanto faço nada. É também muito mais comum que eu dance, ainda que discretamente, quando estou sozinha – o que é muito mais comum do que antes.

Penso no quanto serão revolucionados os hábitos, naquelas histórias de crescer com a dor. No quanto temos sido obrigados a nos entender conosco: enquanto indivíduos, enquanto cidadãos, enquanto transmissores – de vírus, de ideias, de legados. É a cada dia com mais força que encho meus pulmões para gritar meus não na janela. Ao meu lado, grita meu filho. Um ótimo fazedor de protestos. Apaga e acende a luz, bate garfo na janela, grita seus foras e o que mais lhe dá na cabeça. Enquanto ele grita, eu penso que isso tudo precisa estar para passar. E no quanto teremos orgulho, um dia, ao nos lembrarmos de que passamos por isso juntos. E do lado de quem estávamos.

Serás, amor, a minha paz...

Continua a vitrola. Continuamos.

@fabinhalvim



Fábria Alvim graduou-se em Fisioterapia logo depois de sair do Ensino Médio. Em seguida, fez mestrado em Bioengenharia, mas foi se encontrar no curso de Letras (Português e Latim). Hoje divide-se entre uma empresa de produção de material didático e uma editora de livros infantojuvenis.

(Re) descobertas



Anelisa Rezende

(Re) descobertas. Umas boas, outras nem tanto. Quando nos vimos parados, presos, sem aquela liberdade de ir e vir, sem aquela autonomia de fazer o que desse na telha, uma coisa restou: o espaço mais próximo para o qual há tempos não olhávamos, o segundo mais breve pelo qual, há tempos, não agradecíamos. Saber que não podíamos sair e interagir nos obrigou a olhar para nós mesmos de uma maneira com que não estávamos acostumados... Muitas demandas, que antes já existiam, mas de que sempre estávamos fugindo, ficaram estampadas em nossa cara.

Duas escolhas: um mergulho para dentro ou uma nova forma de fugir. Muitos começaram a comer mais, a beber mais... Eu comecei a trabalhar mais, mesmo que em casa! Pensei: não posso ficar à toa, preciso produzir algo... O silêncio incomodava, mesmo sem me dar conta. Só que eu decidi que isso não ia durar muito, porque o convite que eu sentia era o de fazer menos. Assim percebi que, mais uma vez, estava fugindo, usando o trabalho e a produtividade como desculpa... E então joguei tudo para o ar, comecei a dormir mais, produzir quase nada... Resultado? Eu comecei a me sentir cansada, preguiçosa, lenta, com a memória fraca... Contudo, hoje, ao escrever, estou refletindo: por que muitas vezes nós precisamos conhecer os extremos para que possamos achar o tal caminho do meio? Por que não vamos direto ao ponto e nos sentimos livres, leves e soltos para vivermos uma vida mais consciente em vez dos excessos e faltas?

Eu acredito que esse caminho acontece porque não é alguém que nos dita sobre consciência... Ela é construída. E como cada um tem seu tempo, seus calos, seus sonhos, nada melhor do que essa calibragem ser feita individualmente para que cada um consiga encontrar o seu próprio meio termo, tendo a capacidade de reconhecer quando se está oscilando demais para os extremos. Assim, podemos mais uma vez tomar uma respiração profunda, sentir o aqui e o agora, compartilhar para colocar para fora e organizar as ideias e retornar ao eixo! Além disso, as oscilações nos fazem sentir humanos, vivos.

Sabemos que altos e baixos são naturais de quem vive e que cabe a nós encontrar o momento de transitar entre eles. Além disso, o mais importante é nos permitir vivenciar esses extremos, mesmo que não sejam o que planejamos ou esperamos, compreender que eles nos foram dados por algum motivo e que somente um dia saberemos por quê. O melhor sempre acontece, por um bem maior e no tempo Divino. Por isso, confiemos que sempre haverá o momento de tranquilidade, assim como sempre haverá momentos desafiadores para aqueles que vivem.

@nutri.anelisa.rezende



Anelisa Rezende é nutricionista graduada pela UFJF (MG), capacitada em Mindfulness para Nutrição e Nutrição Consciente e Intuitiva e pós-graduada em Nutrição Esportiva Funcional.

Nos **corre (dores)** da lembrança

Mesquita Júnior

A noite me beijou. Sempre gostei de me envolver em seu abraço, como velhos amantes que somos. Em seu colo, meditei sobre a praga que, de muitos, tirou a vida e, de outros, os sonhos. De mim, veio roubar-me a liberdade, obrigando-me a viver do ar rarefeito de uma casa fechada.

Tantos dias longe das pessoas, em um mundo de sorrisos escondidos por máscaras, penso em um velho conhecido. Plantado ali na esquina, crescendo sozinho, será que o jasmim de flores brancas ainda tem perfume? Terei eu ainda meu velho perfume? Como saber se não há ninguém para sentir.

Confinado a estas paredes, optei pelo claustro que me faria livre. Levantei-me do berço noturno e entrei pela porta escura que me levou para meu interior.

A porta bateu e, sofregamente, forcei a maçaneta. Minha busca por liberdade me levara a um destino inesperado. Eu estava agora preso dentro de mim.

Voltando-me para o corredor, vi portas fechadas e deduzi que teria de testar uma a uma para poder escapar. A primeira delas exibia um número oito, amarelo e muito vivo, contrastando com o corredor preto. Quando a abri, saí correndo para mim mesmo, abraçando minhas pernas e pedindo ajuda. Imediatamente me peguei no colo e vi, lá dentro, um grupo de garotos que, efusivamente, zombava do menino de nariz escorrendo. Tirando um lenço do bolso, limpei meu nariz e disse a mim mesmo: "Vai passar" e me coloquei no chão. Foi triste me ver voltando para o meio daqueles garotos, mas eu não

podia entrar e salvar-me.

Virando-me para a porta seguinte, vi o número dezesseis, em letras frias de metal. Ao abri-la, ouvi meu grito. Em um quarto com pôsteres de bandas antigas, eu insultava minha mãe. E, embora o eu de fora chorasse por ela, o eu de dentro em nada se incomodava.

Puxei-me, agressivamente, para fora e disse a mim mesmo: "Pare, por favor! Você não gostará de ter sido assim". Mas aquele eu era selvagem e esmurrou minha face antes de voltar ruidosamente, batendo a porta. Levando a mão aos lábios, senti o gosto de sangue. Encontrar aquele eu sempre me machucava.

Com mais dois passos, vi o número vinte três feito de galhos com rosas entrelaçadas. Ao abrir a porta, me vi em um parque de mãos dadas com uma jovem que sorria para mim com as estrelas brilhando nos olhos. Ela trazia uma serpente nas mãos, mas eu não parecia notar. Afaste-se desse sorriso antes que ele o machuque! – gritei para mim mesmo, mas aquele eu não queria ouvir nem a si mesmo e, com pena de mim, fechei a porta.

Abri a última, feita de madeira lisa e sem números. Vi minha cama onde a noite me chamava de volta. Deitei-me e, enquanto pensava na praga que ronda os dias, notei uma porta que antes não estava lá. Trazia o número trinta e cinco, minha idade atual, já gasto e opaco. Sem aviso a porta se abriu.

Lá fora, observando-me de um corredor escuro como aquele em que eu estivera, um eu de bigode branco, rugas na testa e de sorriso sincero me fitava com ternura. Ele voltou para o corredor e abriu a porta seguinte que libertou uma torrente de luz na cor de âmbar, como a que atravessa os vitrais de velhos e pacíficos santuários. A luminescência rebrilhou em

todas as paredes e aqueceu até mesmo meus frios aposentos. Antes de sair, ele me olhou pela última vez e, mesmo após as portas se fecharem e a escuridão regressar, pude então me sentir melhor.

Havia alegria em seus olhos.



@godzillavselciomesquita

Mesquita Júnior é advogado, funcionário público, pós-graduado em Língua Portuguesa, cervejeiro artesanal, motoqueiro e fã do Super-Homem.

O mais belo está no **simples**

Hagatha Guimarães

Em um mundo de segundas-feiras, fomos condenados a domingos sem fim. Tantos foram eles que tornaram a TV tediosa, espremendo-nos para as janelas, a fim de um vislumbre de vida.

O Sol continua nascendo todos os dias, mas o relógio, por sua vez, perdeu o sentido. Mesmo que rode sem parar, o tempo não parece acompanhá-lo.

Estamos reclusos dentro de nossas muralhas, e os tijolos mal colocados estão mais frágeis do que nunca, ameaçando desabar a qualquer brisa que, contra eles, ouse se rebelar. Uma tempestade se forma ao nosso redor.

Mas apreciamos o mundo lá fora como nunca antes. Desejando o toque ardente do sol na pele, a aspereza do

pavimento sob a sola dos pés e o deleite que a chuva causa aos ouvidos.

Coisas que estavam ali todos os dias, no entanto, nem paramos para olhar ou lembrar que existiam.

Qual foi a última vez que você olhou para o céu estrelado em uma noite límpida, viu as luzes da cidade se acenderem, acolheu o canto dos pássaros e fez disso seu refúgio?

Coisas simples. Pertencem a todos e ao mesmo tempo a ninguém, uma beleza tão genuína que nos lembra do quanto necessitamos de pouco, mas queremos muito.

O exílio há de chegar ao fim e esse será o momento em que sentiremos falta de casa e das coisas simples que nos fazem pequenos.

Até lá, tente enxergar o que antes era invisível, tocar o que não tem forma, mas tem corpo e alma, sentir-se vulnerável, pequeno e, sobretudo, simples.



@h4gatha

Hagatha Guimarães tem 14 anos, vive em Minas Gerais. Apaixonada por livros de fantasia, jogos e música alternativa. No tempo livre, escritora amadora.

Chuvisco

Elô

Uma gota. Duas. Três. Milhares de gotas despencam das nuvens acinzentadas.

Logo após uma tempestade, os guarda-chuvas que coloriam as ruas somem. As crianças pulam nas poças de água que se formaram por todo lugar. Os primeiros raios quentes e amigáveis do Sol batem na grama molhada, refletindo as pequenas gotículas de água, que podem ser comparadas com o orvalho puro e frio da manhã.

Ao escurecer, as estrelas tomam o céu feito um lençol branco, semelhantes a rosas brancas ou lírios, que são expostos em uma floricultura à espera de um apaixonado de passagem inesperada.

Girassóis são flores adoráveis e encantadoras. Alimentam-se da energia do Sol, fazendo suas pétalas serem de um amarelo vívido que pinta o céu azul como uma borboleta de asas transparentes.

"Quem nunca viu um girassol e não sorriu?"

Dê girassóis às pessoas que ama e não se importe com os erros. Pense, memorize e ponha em prática pensamentos tão vibrantes quanto um âmbar.

Amigos fazem falta, família e todos os outros que são apenas desconhecidos com aparências borradas como uma mancha. "Guardar rostos não é importante", talvez você diga isso. Mas agora, nesse momento, o que mais se quer é o ver rostos estranhos.

Sejamos estranhos e acolhedores como um bom livro. Assim como os guarda-chuvas em uma tempestade. Vamos ser uma aquarela alegre, para vivermos mais que uma gota de chuva.

Somos gotas de chuva em uma tempestade. Juntos.
Fortes. Ninguém está sozinho nessa.

@elodesconectada



Elô tem 14 anos e gosta muito de escrever, e como ela diz “não para mim e sim para que as outras pessoas também possam usufruir os mesmos sentimentos que os meus”.



Filipe Augusto

Social e culturalmente, foi-me incrustada, desde a mais tenra idade, a ideia de recompensa futura. Cresci pensando que deveria ser um bom filho para merecer, no futuro, recompensas. Que deveria ser um bom aluno para, no futuro, ter sucesso profissional. Sempre pensei em trabalhar muito para, no futuro, ter uma boa aposentadoria. Fui ensinado que deveria ser uma pessoa boa para, no futuro, garantir um lugar no céu. A pergunta que ecoou por toda a minha existência sempre foi “o que vem depois?”.

Quantos futuros cabem em uma vida?

Nascer, aprender, crescer, aprender, evoluir, regredir, aprender, cair, levantar, aprender, morrer. Seria esse o ciclo natural? Seria assim tão simples? Com futuros tão estabelecidos?

Somos seres vivos, pensantes, que se movem constantemente em uma incessante busca por respostas, que geram novas perguntas... E as novas respostas? Estas nos aguardam junto de várias novas perguntas, no futuro.

Mas e quando ele sai de cena? Quando o futuro se torna tão incerto que sequer conseguimos imaginar? Ele voltará a ser como no passado? Ele será completamente diferente?

Bem, as respostas ficam para o futuro.

Afinal, eu já estou cheio! Cheio de viver uma vida pautada no depois, no futuro.

Pensando nele, ficamos com o dia cheio, com a agenda cheia. Cheios de problemas e cheios demais para perceber como estamos vazios.

Vazios, pois ele foi embora e foi isso que ficou, o vazio.

A presença das pessoas, antes uma constante, se foi e deixou um vazio. O som do despertador se foi e deixou o vazio som do quarto. As cidades perderam seus sons, pois estão vazias. Os braços estão vazios de abraços.

Mas a gente nasce, aprende, cresce, aprende, evolui, regride, aprende, cai, levanta, aprende e, antes de morrer, muito antes mesmo, a gente aprende a mudar.

Mudar a importância do futuro para o presente.

Agora, o que nos restou foi o presente de acordar e ter a chance de olhar diferente, não para frente, não além, mas para dentro, para si!

O que vai acontecer no futuro? Essa é outra pergunta para a qual não tenho a resposta, eu apenas não sei! Mas sei que eu tenho algo que nenhum futuro poderia me dar, o presente.



@do.titia

Filipe Augusto é designer, bacharel em Artes e Design pela UFJF, graduando em Design de Produto pela UFJF.

A “nova” rotina

Raíssa Pedrosa

Quando tudo isso começou por aqui, eu não me assustei. Meu irmão mora em outro país e por lá já estava vivendo a quarentena há duas semanas, então preparou nosso “terreno mental” para o que estava por vir.

Sempre fui uma pessoa caseira, que por escolha, muitas vezes chegava em casa na sexta depois do trabalho e só saía de novo na segunda pra retomar a rotina. Eu tenho prazer pelas atividades feitas em casa, com ou sem companhia, então era como se fosse uma “olimpíada mundial” com o maior número de “atletas” já visto, onde eu me sentia com um preparo melhor para encarar a “prova”.

Não é de agora, mas estou colhendo frutos de um trabalho intenso meu comigo mesma, para gostar cada vez mais de estar apenas na minha companhia. Como resultado desse trabalho todo, em dezembro eu conheci meu namorado, que pela primeira vez não veio com a demanda de completar nada em mim, só transbordar o que eu aprendi a acumular sem precisar de um par. Ele tem feito parte do cenário do meu isolamento que no fim das contas, com a presença dele, acabou não ficando tão isolado assim.

Minha rotina de quarentena se desenhou enfim quando consegui levar toda a demanda do meu trabalho pra casa, e foi justamente aí que a “atleta” lesionou. Sou ansiosa e viciada na tal produtividade, então me peguei acordando e dormindo sem parar de trabalhar. O celular que já era bastante presente, se tornou um membro do meu corpo, e a exaustão chegou juntinho com a falta de tempo e cabeça para fazer as tais “atividades feitas em casa”. Eu que lia

pelo menos trinta páginas de um livro por dia, passei a não conseguir me concentrar nem na primeira; as séries que estava assistindo foram virando uma bola de neve junto com as que estavam sendo lançadas; a ligação por vídeo com a família que sempre aconteceu porque sempre vivemos em cidades diferentes, se tornou um compromisso com hora marcada; as refeições feitas na minha cozinha e os delivery's se intensificaram juntos e eu passei a comer o dobro ou o triplo do que costumava comer antes; o exercício ficou no terceiro dia de quarentena, depois passei a ter preguiça só de assistir o story de quem estava reproduzindo as lives de treino; o café preto e sem açúcar que começava a tomar de manhã, só era interrompido quando chegava o vinho tinto e seco para beber até o fim da noite; e o final de semana que nunca foi uma fuga pra quem sempre pregou o amor pelas segundas, se transformou numa meta constante.

Na última semana, depois de respeitar um longo período de “confinamento” e acompanhar a ausência de sintomas, decidi vir para o interior e viver os próximos dias do lado da minha família e do namorado. A atleta está em recuperação, mas com treinos diários para não perder o ritmo.

O trabalho continua, mas agora dividindo tempo e espaço com os livros, filmes, séries, músicas e principalmente: amores. Somos nossa melhor companhia, e vale seguir buscando isso na era pós-pandemia que vamos viver, mas respeitar nossas falhas e aceitar a força das relações nunca se fez tão necessário pra mim.



@rapedrosa

Raíssa Pedrosa tem 28 anos, é formada em Administração e empresária no mercado de moda.



Relatos de **dias de incertezas** em tempos de Pandemia

Rozilene Ferreira Vital

No início desse isolamento, confesso que fiquei “sem chão”, pois fui tomada por um misto de sentimentos dos mais variados possíveis. Desde a negação até as tentativas de dar um significado até então impossível, porque é um acontecimento novo para todos, sem desfecho, sem uma receita. E tudo o que é novo, na maioria das vezes, ou até mesmo na sua totalidade, é impossível de ser nomeado, significado. Os dias têm sido sem padrão, sem uma rotina há muito estabelecida,

cada dia com aquilo que é possível, ou seja, um dia de cada vez.

Lidar com a impossibilidade de representar e a tentativa de ter o mínimo controle sobre eles tem sido um desafio constante, até perceber que não se pode controlar o incontornável e apenas se permitir a experimentá-los e aproveitá-los da melhor maneira, acolhendo e respeitando cada emoção, trazidos pelo momento e pelos dias distintos.

A partir da aceitação e do acolhimento dessas emoções, tenho me permitido entrar em contato com minhas dores e dissabores. Em alguns dias, a angústia avassaladora me acorda com o intuito de saber o que vem depois e, se não paro para escutá-la, me movo de um canto ao outro da casa, tentando ocupar a cabeça, a cada segundo, sem perceber, tentando esquecê-la, sem sentir o que ela tem a dizer.

Mas será que atropelá-la com excesso de afazeres é o melhor caminho? Afirmo que não! É através dela que consigo trabalhar meu interior e ir ao encontro de diversas indagações sobre minha verdadeira essência e que me conecta novamente com quem eu realmente sou. Escuto minha voz interior e questiono-me sobre cada ponto que me constitui, através dos quais percebo o que realmente fez e faz sentido na minha vida, o que preciso levar realmente na minha bagagem. Em outros momentos, simplesmente me indago sobre desapegar e entender que talvez eu esteja seguindo o fluxo e não sendo eu mesma. São nessas descobertas que tento me reinventar.

Em outros dias, sou atravessada pelo desânimo, pela descrença e incertezas do que está por vir. Nessas situações, apenas acolho esses sentimentos, sem julgamentos e tento tirar alguma reflexão para o próximo dia. Em outros dias, renascem em mim a esperança e a

positividade de que dias melhores possam estar por vir. A tecnologia tem sido uma parceria importante e essencial para a continuidade do trabalho, mas, como tudo tem seu lado ruim, ela também, por diversas vezes atrapalha, o excesso de dicas, orientações, lives, instruções, etc. Tudo parece ditar como devemos e podemos lidar e, diante dessa cobrança excessiva da produção, sinto-me pressionada.

Entendo que produzir seja necessário para ressignificarmos e sairmos mais fortalecidos, mas que essa produção seja única e respeite o meu tempo, pois não estamos numa competição de quem produz mais e de que forma, mas sim numa construção sobre passar por essa fase, respeitando nossos limites e emoções.

Tento aproveitar o meu vazio para me reencontrar com aquilo de que há muito venho fugindo: meu interior, meu verdadeiro “eu”. Há dias em que me permito curtir sem o compromisso de planejar e apenas sigo meus desejos, fazendo aquilo em que sempre penso que estaria fazendo, caso não estivesse trabalhando, buscando equilibrar os dias e quebrar a tensão das doloridas notícias que esse inimigo invisível nos traz. Com o passar dos dias, o coração vem se aquietando e, por alguns instantes, chego a esquecer que estamos reclusos. Isso acontece geralmente quando retorno àquilo que me encanta, àquilo que faz sentido para mim. Seja em um momento de estudo, de uma leitura sem compromisso, um filme ou série e até mesmo na escrita.

Outros dias, sou surpreendida pela autocrítica, aquela vozinha interior que atormenta qualquer um. Mas, logo em seguida, expulso-a com a autocompaixão, aquele sentimento encantador capaz de me acolher sem julgamentos e me mostrar que sou sim suficiente naquilo

a que me propus, que me dedico. A gratidão também é presente nos meus dias e extremamente importante, pois é, através dela, que reconheço e agradeço pela saúde dos meus familiares e rogo pelas pessoas e suas famílias, padecentes da dor trazida pelo vírus. O medo me visita em alguns momentos e ele está muito atrelado ao que vem depois, à incerteza do amanhã, ao imprevisível. Mas, logo em seguida, tento colocá-lo para escanteio, substituindo-o pela coragem. E por que é tão difícil aceitar o imprevisto já que sabemos que ele nos acompanha o tempo todo?

Contudo precisamos seguir em frente, acolhendo as nossas dores, mas com a certeza de que possamos transformá-las em molas propulsoras para o nosso autoconhecimento e evolução. Deixo essa reflexão e a mensagem que vi nas redes sociais e que muito me tocou: “Em tempos de Pandemia, com o uso de máscaras, precisamos aprender a sorrir com os olhos!” Espero que você, caro leitor, consiga também se reencontrar, permitir se escutar e dar voz a tudo que vem guardando dentro de si.



[@rozivital.psicologa](https://www.instagram.com/rozivital.psicologa)

Rozilene Ferreira Vital é psicóloga clínica, especialista em Psicanálise Clínica. Atendimento infantil, adolescente e adulto.

Escrita afetiva e **promoção de saúde mental** durante o isolamento social

Joyce Souza Rosa

No período de isolamento social, tem emergido um luto pandêmico, um luto social.

O luto é a necessidade de introspecção da perda, olhar para dentro, para as emoções adormecidas que a perda faz emergir. As pequenas coisas não são mais as mesmas, boa parte da rotina foi acrescida da necessidade de álcool em gel, máscara, cuidados mais vigilantes.

Olhar mais para o entorno, os contextos, assumir as vulnerabilidades e se permitir estar afetado com todas nossas emoções, respirar, meditar, exercitar, podem ser grandes suportes. Manter uma rotina de dormir, acordar, alimentar-se, ajudam a manejar melhor o estresse e ansiedade.

A resiliência humana e os processos que fazem sua promoção conduzem a “fluir, não forçar”. Escreva sobre as transformações perceptíveis, internas, externas, mantenha suas conexões sociais com amigos, familiares, fale sobre os incômodos, frustrações, peça ajuda se necessário.

A escrita pode ser considerada terapêutica e um grande promotor de ações mais assertivas e mais clareza das emoções e sentimentos. Muitas dúvidas sobre o futuro e a incerteza de direcionamentos conduzem à desorganização emocional, e a escrita funciona como uma concretização das ideias, elaborando melhor os questionamentos internos. Escreva sem se preocupar com gramática, ortografia, pode ser no caderno, computador, celular.

Elaborar pela escrita pode auxiliar a entender melhor a situação e possíveis estratégias de enfrentamento, o que

consequentemente traz uma ressignificação das mudanças do isolamento social.

Todos estamos afetados em maior ou menor grau por todos os desdobramentos da pandemia e do isolamento social, agora é favorecer situações que promovam seu bem-estar, de forma saudável e consciente, visando à promoção da sua saúde mental.

@psic.joycesouzarosa



Joyce Souza Rosa é psicóloga clínica há 7 anos e trabalha com a abordagem Cognitivo-Comportamental, onde busca a experiência de uma escuta afetiva e uma clínica plural. Visa a um atendimento humanizado que respeita a pluralidade individual e coletiva.

Escrito aleatório sobre o tempo: **um pequeno poema em prosa**

Nayara Zinato Cária

Tempo. O tempo não passa, o tempo para, o tempo voa. E é assim que vou me sentindo com o correr dos dias, o passar das horas, o andar do tempo. Nesse desbalanço do mundo e no reinventar da alma, a vida se mostra como é: fluida. E, adivinha? O tempo também.

Passa tempo, passa! Mas não volte como antes, não acelere tanto, não me deixe perder o que já consegui encontrar.

Pare, tempo, pare! Pare um instante e pense em como retomar.

Não se acabe, tempo!

Não se acabe, pois a ânsia é grande para senti-lo passar!

@nayzinato



Nayara Zinato Cária é médica residente em Psiquiatria pela Universidade Federal de Juiz de Fora (HU-UFJF). Aventureira catártica em escritos e leituras desde os primórdios da sua vida.

Meros devaneios tolos a me angustiar

Gisele Paiva do Nascimento

Está triste, está difícil, às vezes está desesperador. Vem aquele sufocamento que não é próprio da Covid-19, mas do pânico. Estamos em casa, estamos com medo e sós, obrigados a olhar para nós e se isso já era difícil em condições normais. Agora, pense só no meio da pandemia? Recorremos ao que é possível: orações, livros, músicas, filmes, previsões antigas. Arte e religião estão aí para salvar nossa sanidade nesse tempo tão insano e para ajudar a dar um sentido.

“Por quê?”, nos perguntamos. “O mundo será melhor depois disso!”. Dizemos. Leminski nos disse que o sentido “não existe nas coisas, tem que ser buscado, numa busca que é sua própria fundação. Só buscar o sentido faz, realmente, sentido”. E seguimos na busca, redescobrimo o que é viver naquilo que sempre esteve lá, no sol, no vento, nos amigos. Viver o agora nunca fez tanto sentido, refletir sobre o nosso viver nunca foi tão urgente. E mesmo agora, em meio a tanta dor, ainda é possível ver a esperança em cada novo dia, em cada

nova boa notícia, na espera daquele abraço tão desejado, daquele reencontro com quem amamos.

Nós crescemos na dificuldade, e longe de mim querer romantizar tudo que estamos vivendo, mas é a nossa nova realidade, que se impôs, só nos resta nos adaptarmos.

E de novo o sufocamento “quando será que tudo vai passar pra voltar a ser como antes?” Jamais será, já não somos mais os mesmos, essa é a única certeza que temos. E isso é ruim? Depende do sentido que cada um de nós vai encontrar, nessa busca interior que nunca cessa.

@papinhopsi



Gisele Paiva do Nascimento é psicóloga clínica formada pela UFJF, atua dentro da abordagem Cognitivo-Comportamental, especialista em saúde do adulto e produtora de conteúdo sobre Saúde Mental para o Instagram.

Da **vida** que vem

Frederico Lopes

Diante da janela da cozinha, observo a rotina vazia das ruas e me pego pensando na dureza desses dias que vivemos. Ouvindo os números sendo atualizados no jornal da manhã enquanto a água para o chá termina de ferver, desloco meu pensamento para as histórias escondidas nas lacunas das estatísticas. A verdade é que cada algarismo representa uma imensidão de sonhos e planos que desvaneceram, como o vapor que emana da caneca em minhas mãos, embaça gentilmente as lentes dos meus óculos e desaparece.

Além da triste realidade do mundo lá fora, que nos distancia de nossos familiares, amigos e colegas de trabalho, a quarentena impõe uma situação inédita, em que muitas estruturas sociais foram inviabilizadas por tempo indeterminado. Essa espécie de lacuna temporal criou uma realidade alternativa em nossas vidas, que esperam ansiosamente pela volta à normalidade.

Enquanto alguns carros começam a passar timidamente pelas ruas, ponho-me a questionar as prioridades que essa normalidade da vida me apresentou ao longo dos anos até aqui. Pensei em cada momento que considerei uma conquista, cada ruptura que me apresentou ao sofrimento, cada conceito que formei sobre um empilhamento de convenções que jamais questionei. Cada vez que defendi ideias das quais me arrependi e cada vez que não cedi quando tive meu orgulho ferido. Lembrei-me das vezes que fui ofendido e retribuí com as mesmas ofensas. Comecei a pensar que, por muitas vezes, estive em batalhas que não me diziam

respeito e que já partilhei trincheiras ao lado dos que hoje considero negligentes, enfadonhos e mal-intencionados. Percebi que nessas ocasiões estava construindo parte do que busco destruir em mim diariamente. Pensei nas vezes em que reivindiquei a autoridade de vitórias que me levaram a um trono de pó. E me lembrei de tantas outras em que sofri derrotas implacáveis, as quais carrego comigo, como um tesouro de valor incalculável.

De olhos fechados, respiro fundo e sinto o aroma da erva que se dissolveu em chá, enquanto caminho para me sentar à mesa da cozinha. Pensei que a pureza é fundada nas coisas simples da vida, como nas vezes em que olhei nos olhos de um amor correspondido. Quando precisaram de mim e eu estava presente, ou quando fui consolado por quem eu jamais imaginava se importar. Lembrei-me então de todas as vezes que achava estar sozinho quando estava cercado de amor. E das vezes que me despi de minhas vaidades para me enxergar humano em alguém.

Debruçado sobre os cotovelos, enquanto aproveitava os últimos goles de chá, descí aos cômodos menos frequentados de mim mesmo e encontrei por lá as mais valiosas riquezas. Entendi que cada conquista é vã se não for compartilhada e que a delicadeza e a sensibilidade são armas muito mais poderosas do que qualquer poderio bélico. Entendi que a violência não é sinal de força e que ceder não é sinal de fraqueza. Percebi que não há arrogância e vaidade tão grandes que não sejam fragmentadas diante dos mais singelos gestos de empatia e generosidade. Entendi que o modo como vivemos até então nos trouxe, de certa forma, até aqui, pois fomos cegos ao enxergar somente as aparências, surdos ao ouvir somente a nós mesmos e

fracos quando nos sentimos fortes e poderosos.

Ao terminar o chá, me coloco mais uma vez em frente à janela. Percebo o vazio das ruas e que a vida não é mais a mesma. E nem pode ser. A vida que vamos viver daqui para frente precisava se livrar daquilo que é parco e poeiril, porque estamos diante da tragédia que colocou em evidência a debilidade de nossos valores, a fragilidade de nossas convicções e a grandeza da solidariedade. Entendi que a janela que me separa do mundo lá fora, me apresenta outro mundo aqui dentro, onde os grandes sonhos e planos que se frustraram, se mostraram meras distrações diante daquilo que é simples, delicado e verdadeiro. Enquanto olho para fora, a luz que invade a janela toca meu rosto e cria um reflexo sutil e translúcido da minha imagem no vidro. Olhando em meus próprios olhos refletidos, se misturando à imagem da vida lá fora, permaneço aqui dentro, fervendo a água para mais um chá e me preparando para a vida que vem. Já é outro dia.

@fredslopes



Frederico Lopes é artista, arte-educador, curador, expografista e gestor cultural. Possui graduação em Artes Visuais pela UFJF, pós-graduação pela FAGOC em Gestão Cultural e treinamento profissional em conservação e restauro de papel pelo LACOR/MAMM-UFJF.

Com sentir

Ulisses Belleigoli

Estava escuro quando eu acordei. Eu não sabia se era por causa da hora ou do tempo ruim. Pensei que queria pular aquela quarta-feira, ir direto para a quinta, de preferência, descansado. Percebi que eu estava exausto. É possível já acordar cansado?

A chuva estava fraca, mas, mesmo assim, eu tive que colocar a minha roupa impermeável completa. Eu adoro andar de moto. Eu odeio andar de moto dentro desse monte de nylon. Quando cheguei à venda, minha primeira entrega de todos os dias, já comecei a sentir a fisgada na lombar. Procurei não pensar no incômodo. Ignorar a dor ajuda ou piora?

Na minha segunda entrega, quando abri a caçamba, vi que tinha entornado alguma coisa. Nem sei o que era aquilo, se era sabonete, xampu, ou produto de limpeza. Quis chorar, de raiva. Raiva de mim ou raiva dela, ou dele, do universo?

Liguei para a moça que tinha mandado o embrulho e expliquei. Ela falou que eu teria que pagar pelo estrago. Joguei o embrulho todo a uns dez metros de distância, no meio da rua. Quebraram-se outras coisas. Eu me arrependi. Bloqueei o número dela. Não queria arcar com as consequências. Fiquei com vergonha. A vergonha vem antes ou depois do fracasso?

Minha fome veio antes da hora do almoço. Pensei em passar na minha mãe para almoçar, mas tenho tido medo de contaminá-la. Já faz 58 dias que eu não a vejo. Ela tem doenças renais e respiratórias e já conta seus 77 anos. Se pegar o vírus, pode ser fatal. Meu medo se

embolou em uma saudade antecipada. Perguntei-me se esse frio que eu sinto no joelho é medo. O medo aparece no corpo?

Fiz ainda quatro entregas antes de parar para comer um mexido. A porta do bar está ficando entreaberta, porque o decreto diz que ainda não é hora. Fiquei me sentindo culpado de estar ali, mas a comida é barata e boa e eu quase me emocionei de estar comendo, sem chuva na cabeça. Não sei se foi o alívio do alimento ou o do descanso. A gente pode sentir alegria em dias tão ruins?

A bateria do meu celular acabou bem antes do normal. Eu tinha levado o carregador portátil, mas não quis usar. Quis ir para casa, não queria mais trabalhar. Minha máscara caiu na hora em que eu fui arrumar o relógio. Caiu numa poça. Peguei e sacudi, e alguns respingos voaram em mim. Eu já estava molhado, mas mesmo assim me incomodei. Por algum motivo que não quero saber, senti-me humilhado. Será que eu sou louco quando eu quero morrer e viver ao mesmo tempo?

Eu entrei em casa e liguei o celular na tomada. Chegaram várias mensagens. O meu ex-marido mandou uma foto de uns seis anos atrás, de nós quatro na praia, abraçados, no sol, com os pés na água salgada. A foto vinha seguida de um áudio, no qual minhas filhas falaram que estavam com saudades e que era para eu me cuidar. Eu estava molhado, suado, com dor, mas um pouco feliz. O aconchego do amor pode ser sentido de longe?

Outra mensagem dizia que a aula on-line tinha sido cancelada, e falei “graças a deus”, mesmo sendo ateu. Em seguida, me lembrei que iria pagar a mensalidade com multa. Decidi que ligaria para a faculdade, no dia seguinte, para tentar negociar, para explicar minha situação, afinal, estávamos todos vivendo juntos o horror.

Odiei um vírus como odiei a prima que me ridicularizava na infância. Quis matá-lo. O ódio pode ser bom?

O banho foi bom, muito bom, um dos melhores banhos que já tomei na vida. Durou mais tempo do que o planejado e eu senti prazeres que acalmaram meu corpo e minha aflição. Eu achei, por alguns minutos, enquanto eu me secava, que eu merecia muita coisa boa na minha vida, tudo de bom, essas coisas que nos desejam no aniversário. É pecado se gostar sem culpa?

Quando deitei na cama, pensei que queria pular a quinta-feira, ir direto para a sexta. Fiquei desanimado quando pensei na possibilidade de acordar cansado. Lembrei da sensação que senti pela manhã. O meu dia cruzou minha memória me lembrando de tudo o que eu tinha sentido. Em uma jornada. Lá fora, a chuva parou. Combinei comigo mesmo de não sonhar. Nem coisa boa, nem coisa ruim. Queria só sumir de mim um pouco. É possível, mim mesmo, não sentir tanto assim?



@ulisses.belleigoli

Ulisses Belleigoli é contador de histórias e escritor. Vive em Juiz de Fora, onde trabalha como psicanalista e professor. É um dos anfitriões da Varanda – Complexo de Comunicação e Cultura.

Recado da matriosca

Heliane Miscali

*“Nada a temer senão o correr da luta
Nada a fazer senão esquecer o medo
Abrir o peito à força, numa procura.”
“Caçador de mim”, Milton Nascimento*

Sou uma daquelas bonequinhas russas, com várias outras bonequinhas dentro de mim, talhada em madeira e pintada com motivos camponeses e cores vibrantes. Chamam-nos de matrioscas. Nesses dias de quarentena, com a loja em que moro de portas fechadas, demoro-me nesta prateleira observando, entre a ternura e a desolação, vocês, humanos. Nessas suas restritas e inevitáveis idas, ora ao mercado, ora à farmácia, ora ao banco, estão sempre marcados com expressões graves e olhares de preocupação. Eu posso imaginar que muitas são as razões que lhes pesam nesse momento: o colapso econômico e o conseqüente caos social que dele advirá; a saudade que sentem daqueles de quem forçosamente vocês precisaram se apartar; as incertezas do futuro; os projetos adormecidos e tantos outros motivos de múltiplas ordens parecem deixá-los bastante tristes e desesperançados.

Eu, boneca que sou, talvez muito pouco tenha a lhes dizer sobre o mundo. Mas gostaria que pensassem em algumas metáforas que trago comigo. Caso não saibam, sou geralmente feita da sobreposição de sete bonecas de madeira, das quais seis delas são ocas. Apenas a menorzinha de mim é maciça e adormece no dentro de

todas as demais. Vivemos fechadas em nós mesmas e estabelecemos, pela ordem do que se supôs ser normal, objetivos superficiais: enfeitamos os espaços e alegamos os que nos contemplam. Em tempos como os de agora, contudo, tomamos esse espaço para lhes dizer o que se nos parece relevante lembrá-los. (Às vezes, gosto de falar sobre mim usando o plural...)

1. De alguma forma, todos nós existimos dentro de camadas. Vocês estão imersos na ordem planetária, nacional, local, profissional, familiar e se relacionam com essas instâncias a todo momento. As dificuldades de agora perpassam cada uma de suas sobreposições, porém a mais importante delas, o limite último do que lhes é caro, a estrutura que sustenta todas as demais há de ser você: volte-se para dentro de si e descubra o quão forte você é. Lá no íntimo de tudo, adormece o seu verdadeiro eu e ele é o que mais importa. Estar bem consigo lhe dá recursos para estar bem com tudo à sua volta.

2. Para se chegar à essência do ser, muitas aberturas precisam ser construídas. Nascer é sobretudo o romper a vida. Algumas rupturas são dolorosas, outras mais sutis. Ampliem-se, desprendam-se do que não se faz tão necessário, inovem seus olhares, resgatem o que de mais valioso há dentro de cada um de vocês. Abram-se às possibilidades, às necessárias reinvenções exigidas pelo presente inédito que estão construindo.

3. Matriosca é uma palavra cuja origem etimológica remete à mãe e a própria configuração de uma boneca que gera outra que gera outra e outra estabelece uma leitura simbólica de perpetuação da existência. Nesse sentido, olhem com carinho a Mãe Terra, a geradora de toda a vida. Tratem com respeito e amor os

recursos pelos quais a vida é mantida. Vocês estão dentro de um grande elo que se propaga para além dos laços sanguíneos. As gerações que os antecederam e as que virão depois de vocês estão alinhadas por um eixo que também cruza esse difícil momento. A luz que sobre ele incide desenha em suas almas e seus corações contornos que ficarão. Acolha-os da melhor forma que conseguirem, pois serão parte da tinta que os recobrirá e os ajudará a zelar do revestimento que está sendo construído sobre todos vocês.

4. Jamais se esqueçam de que possuem aquilo que eu, como boneca, jamais terei: vocês são alimentados pelo amor e a consciência que norteiam seus atos, suas escolhas. Utilizem para o benefício próprio e dos que estão por perto, mesmo que ausentes. Ajam com zelo e prudência, quando assim se fizer necessário. Preencham-se de coragem e esperança. No vazio de cada um, no isolamento que nos abraça, adormecem muitos desejos, sonhos, vontades e prospectos. A seu tempo, eles ganharão asas e vida. Não estão sozinhos: dentro de cada um, há muitos encontros consigo mesmos.

Um beijo com carinho de uma pequena boneca russa cheia de si.

@profahelianemiscali



Heliane Miscali é graduada em Letras pela UFJF, com Especialização e Mestrado pela mesma instituição. Autora de artigos e livros acadêmicos, especialista em Redação e Língua Portuguesa para Concursos Públicos. Consultora em Língua Portuguesa em Comunicação Empresarial.

Fim provisório

Felipe Moratori

Na garganta, a dor, violenta e protagonista.

O fim provisório de todas as coisas chegou no ouvido esquerdo.

Hipocondria compulsória do agora, presente naquela janela e em tantas outras que se amontoam, a mirar sem febre seus domingos diários.

A covardia adentra. Estamos interrompidos.

Lá fora, o gesto, agora violado, era amplidão.

Vamos manter o silêncio hoje, pois suspeitamos que falar vai doer.

Vamos manter o silêncio hoje.

À senhora com sacolas de compra, um morador de rua pergunta

por que de repente havia tantos mascarados.

Por aí se espalham homens facilmente decifráveis, com máscaras no queixo, penduradas nas orelhas, no topo-da-cabeça.

Espirra uma adolescente na sua lista de cento e três coisas-para-fazer-antes-de-morrer.

O chefe do tráfico espalha álcool em gel na comunidade.

Dança na praça, contra a peste, uma bruxa italiana.

Tudo o que não se engole, se expõe: saliva, amarga palavra.

A garganta é arena de batalha.

Um homem teme que coisas cotidianas para sempre

estejam perdidas.

Milimétricas, doze janelas se fecham.

Elevadores abandonados suspeitam de infinitos degraus.

Animais invadem áreas asfaltadas vazias.

No aumento do delivery, uma velha, ainda viva, está ensacada entre corpos no hospital.

O Papa reza pelos artistas enquanto pessoas embrulhadas com a bandeira

nacional brasileira agridem enfermeiros em manifestação pública.

À beira das covas, famílias abrem caixões lacrados para garantir que enterram

os seus mortos.

Vamos manter o silêncio hoje, pois suspeitamos que ouvir vai doer.

Vamos mentir o silêncio hoje.

A garganta não opina. Invadida, dominada, a garganta não sugere nada.

Não há lirismo que delire mais alto do que um corpo que fala.

Na poesia, a morte se apieda profundamente dos que são enterrados vivos

Canções antigas, abraços gentis de crianças e cães.

O fim provisório de todas as coisas atravessa.

Provisório.



@felipe.moratori

Felipe Moratori é ator, dramaturgo e professor de teatro. Mestre em Artes Cênicas pela UFOP e licenciado em Letras pela UFJF. É um dos fundadores do Espaço Cultural Sala de Giz.

O dia após o fim. **À esperança.**

Alexandre de Rezende Pinto

Segunda-feira. Vinte e três horas e cinquenta minutos. Noite amena de maio. Meu corpo se assemelhava a um vulcão erodido, ardia em febre em dezenas e dezenas de graus. O ar evadiu-se de meu peito, o oxigênio ausentou-se de mim, já não podia mais sorver a vida. Fui levado em disparada a algum hospital próximo e o último som que meus ouvidos discerniram do silêncio: “ele precisa ser entubado!”. Instantes passados, vislumbrei ao longe um grande halo, uma auréola luminosa, brilhante, intensa e cegante. No tempo de um piscar de olhos, pude enxergar gente por ali reunida, que julguei tratar-se de toda a minha família. Entremeando o sempre ruidoso do cotidiano de nossos encontros, atentei-me às palavras de um pequerrucho serelepe e audaz: “vovô, conte-nos novamente sobre quando o senhor derrotou aquele leão albino e caolho”. Ou, ainda, a interpelação de uma moleca sabida e lépida, que me espreitava com seus dois faróis indefinidamente negros: “vovô, como o senhor aniquilou aquele gigante de orelhas alongadas e mãos de dinossauro?”. Ah, as peripécias da minha vida! Aquelas criaturas infantis eram tão desconhecidas e doces na mesma proporção, em traços tão familiares. No canto daquele espaço compartilhado por todos, fitei minha única filha, envelhecida pelos anos, em que o tempo já lhe emprestava algumas madeixas grisalhas: “papai, todos adoram ter em seus ouvidos seus relatos acerca do tempo em que o mundo parou”.

“Houve um tempo, há anos e anos idos, numa terra distante, cujo nome ostentava uma pronúncia de dificuldade proparoxítona, em que as pessoas de todos os cantos se defrontaram com um inimigo temido, invisível e funesto” – minha voz emitiu-se trêmula e fragilizada, o que me despertou espanto, mas ainda assim prossegui.

“Naqueles dias, as ruas se esvaziaram, as pessoas se enclausuraram em suas casas, os abraços e os beijos já não eram mais permitidos... os amantes não puderam expressar seus mais sinceros afetos. Prantos verteram copiosos dos infortúnios e das perdas, corações esmoreceram de suas jornadas” – naquele momento, minha visão turvou-se pelo descer torpe de uma lágrima. Mesmo nessa turbidez, admirei minhas mãos tingidas de rugas, toquei minha face num relevo das marcas de tantas voltas dos relógios. Eu trazia comigo o semblante de um ancião e as lembranças do que eu fora. O que teria acontecido com o mundo?

No entanto, a voz suplicante de minha filha intercedeu ainda mais uma vez, debruçada sobre minhas fábulas fantásticas: “traga-nos a narrativa de como suplantaram esse inimigo nefasto e cruel”.

“Naquele mesmo tempo, o rei daquele mundo emitiu um decreto de que tudo seria esperança, tudo passaria, o tempo retrocederia e todos voltariam a ser crianças. Assim, a esperança nunca deixou de repousar serena no recôndito território do coração daqueles que sofriam com o medo. Então, o amanhã tornou-se urgente, porque com ele chegaria a galope a certeza de que aquele microscópico verme seria exterminado.

Recrutamos um exército de resiliência. Empunhamos a única arma de que dispúnhamos: entre álcoois e

desinfetantes, máscaras e temores, fizemos em cada um de nós germinar a solidariedade. As mãos não se tangiam, mas os corações se uniam num doce enternecimento. Eu tomei posse do devaneio de um planeta como um território melhor para se habitar...”

Terça-feira. Seis horas da manhã. Acordou-me o tilintar tão sempre insistente e insolente do despertador. Havia tido uma noite agitada. Não podia me atrasar um só segundo para receber naquele hoje a vacina contra o novo vírus. O entusiasmo havia nos visitado a todos naquela manhã branda de outono: depois de tantos e tantos dias de cárcere fortuito, haveríamos de celebrar todos juntos meu aniversário de quarenta anos.

@clinicarezendejf



Alexandre de Rezende Pinto é médico psiquiatra pelo HU UFJF, mestre em Saúde e professor de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da UFJF.



CLÍNICA

Rezende

SAÚDE MENTAL

**Rua Batista de Oliveira | 1164 | 1105
Le Quartier | Centro | Juiz de Fora | MG**
contato@clinicarezendejf.com.br

Tel: (32) **3218-9195**
Whatsapp (32) **9 8832-4847**

Acesse nossas redes   **clinicarezendejf**

www.clinicarezendejf.com.br