



CRÔNICAS DO ISOLAMENTO

“O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante.”

Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da Organização Mundial da Saúde



A SUA HISTÓRIA PODE AJUDAR O PRÓXIMO

Somos alunos curiosos do curso de jornalismo da Escola de Comunicação, Artes e Design (FAMECOS) da PUCRS. Participamos do Projeto V, criando diversos produtos jornalísticos, como este e-book, podcasts, vídeos e muito mais. Somos o Projeto Isolados.

Pensando no enfoque “saúde mental durante o isolamento social”, queremos dar voz àqueles que perderam seus empregos/foram impedidos de exercer suas funções durante a pandemia do novo coronavírus (Covid-19). Quem são eles? O que faziam antes? O que fazem agora para sobreviver?

Você vai conhecer a história da maquiadora que agora faz drinks, da pousada que fechou suas portas pela primeira vez desde sua abertura, de um nadador que não pôde ir para as -adiadas- Olimpíadas... E muito mais.

Sabemos, inclusive, que não vivemos a mesma pandemia que essas pessoas. Temos a possibilidade de ficar em casa estudando, fazendo home office, brincando com o cachorro para aliviar a tensão e fazendo yoga para acalmar a mente. Somos da “pandemia do privilegiado”. Procuramos histórias daqueles que participam da “pandemia do se vira”.

SUMÁRIO

Prefácio	5
Peixe Peixoto	6
34 Plátanos	8
Poema Um	10
Pincéis e Drinks	11
Motos e Computadores	13
Poema Dois	15
Volta às Letras	16
Grandes Gestos	18
Poema Três	20
Cama(leoa)	21
Guri de 71	23
Poema Quatro	25
Vende-se Coragem	26
Sonho Português	28
Poema Cinco	30
Agradecimentos	31

PREFÁCIO

Janete de Souza Martins
Psicóloga - CRP 07/30242

Nesse novo contexto que estamos vivendo, devido à pandemia do Covid-19, é esperado que estejamos com as emoções à flor da pele. Afinal, estamos lidando com uma doença nova, tudo é muito incerto, não vivenciamos essa situação antes. Muitas mudanças ocorreram em pouco tempo. O cenário agora é outro: isolamento social, distanciamento, mudança na rotina, trabalho home office, aulas presenciais suspensas, aumento do desemprego, redução da jornada de trabalho e do salário, etc. Tudo isso pode impactar diretamente na saúde mental dos indivíduos.

Em decorrência da pandemia, tenho notado um aumento na procura por atendimentos psicológicos. Muitos pacientes se queixam de sentimentos como o medo, tristeza, raiva, frustração, insegurança e sensação de falta de controle. Tendemos a querer controlar as situações, predizer o futuro, e estamos impossibilitados de fazê-lo, já que enfrentamos uma doença nova, em um momento atípico.

Também, observei mudanças comportamentais em alguns pacientes: inapetência ou compulsão alimentar, sintomas ansiosos, como o medo de sair na rua e se infectar ou transmitir o vírus para outras pessoas, taquicardia, falta de ar, aperto no peito, inquietação, fadiga, insônia ou excesso de sono e aumento nos conflitos interpessoais - discussões com colegas e familiares, impaciência e irritabilidade.

A partir dos relatos que escuto em meu consultório, percebo que a grande maioria demonstra dificuldade em conectarem-se com sentimentos. Não se permitem sentir o medo, a tristeza e a frustração. É muito importante reconhecer quando estamos precisando de ajuda, e saber compartilhar isso com nossas redes de apoio (familiares, amigos e vizinhos). Isso auxilia identificar que não estamos sozinhos. Porém, em alguns casos em que há prejuízo emocional, é necessário procurar um psicólogo.

O mundo não será mais como antes. Mesmo quando a pandemia do coronavírus terminar. Desejo que os seres humanos desenvolvam um senso de coletividade, união, empatia e aceitação.

peixe peixoto

DANIEL CASTRO

Dentro d'água, ele desbrava a vida. A determinação é de um tubarão branco. Desde muito novo, mais precisamente aos seis anos, é obstinado pelo amor da braçada e do movimento síncrono das pernas. H2O é a fórmula que propicia o elixir da vida humana, mas Lucas foi mais além. Fez dela o seu lar e o seu sucesso. Sem barbatanas, ainda assim trouxe medalhas de competições internacionais para casa.

Tem uma longa trajetória pela frente.

“Eu amo, mas me estressa” - o ônus de quem trabalha com aquilo que traz realização.

Em seguida, um “sou privilegiado”. O cotidiano omite, muitas vezes, a noção de realidade. A ambição é fator crucial na vida para qualquer êxito, mas ela também tem uma sombra: a bolha. A zona de conforto troca juras de amor com a cegueira. E não.

Não é exclusividade do garoto de 19 anos. Aliás, de garoto, só a idade numérica.

A voz encorpada e o perfil remontam a um homem experiente. Talvez, seja por isso que ele sobe em cima do muro para enxergar a vastidão do horizonte com suas imperfeições. Toma essa atitude em um momento emblemático de isolamento social. “Eu ficava puto quando não funcionava bem o aquecimento da piscina em que eu treinava. Agora, treino na piscina do meu prédio, a água totalmente gelada e a estrutura 10 vezes menor”.

De Porto Alegre para Minas Gerais. Na pandemia, do pão de queijo ao chimarrão.

Por tempo indefinido, salário reduzido e a nova – ou velha – vida com os pais. O gasto menor com supérfluos ajuda a manter as contas em dia. A boa ação da dona do apartamento que Lucas aluga, reduzindo o valor do aluguel, também alivia.

O que mudará depois que isso passar? Para ele, a resposta é curta: empatia. “Não só na questão de saúde e doença, mas pensar mais no próximo de maneira geral”.

Jornalistas, antes de trazerem respostas, fazem perguntas. Se for isso que restará de nós, haveria então um amanhã mais bonito nos aguardando pós-pandemia?

A convicção de Lucas, armada de esperança, diz que sim. Para dispor de confiança, é indispensável um certo equilíbrio emocional. A terapia, que ele desenvolve desde os 12 anos, deixa as digitais na fé emanada. “Comecei por um motivo e acabei continuando por outros”. A separação dos pais foi o berço. Bem resolvida a questão, decidiu persistir pela ansiedade intensa que tinha mais novo quando ia nadar.

Aos 15, curou o bloqueio mental que o impedia de executar o que vinha treinando a duras penas. Na quarentena, entretanto, sucumbiu a uma forte crise. O tempo ocioso com doses de pensamentos destrutivos é a receita certa do veneno. “Há uns três dias me deu uma ansiedade muito forte. Lembrei de como estava minha vida lá em Minas. Agora, estou aqui, perdi o ritmo...”. Como na música, o ritmo da rotina dita o compasso melódico da vida. Se é assim para ele, seguro emocionalmente, como devem estar os mais desequilibrados?

Em algumas falas mais mansas, o jovem nadador deixa transparecer um conjunto antagônico de sentimentos entre a preocupação e a gratidão. O primeiro pelos seus familiares e amigos; o segundo por não ter perdido nenhum deles para o Covid-19. “A vida é frágil”. Até demais, Lucas. A vida é um amontado de segundos que se sucedem de maneira desalinhada. Diante do próximo instante, tudo pode desabar. Na fragilidade, todavia, forja-se a força inesperada, a motivação desconhecida. Nela,

reencontramos o Norte e o motivo de sair da cama. Os dias são mais coloridos quando se luta por um sonho. “Ir para as Olimpíadas e ser medalhista.” É isso que move o mundo do gaúcho meio mineiro.

Do que vale a vida sem a liberdade? Nas entrelinhas, Lucas deixa escapar a saudade do simples. A conversa com os amigos, o cinema, o ar puro da rua. Bênçãos de uma vida livre. Agora, restrita. No fim, os maiores bens são invisíveis. Não os tocamos, mas padecemos na ausência. A felicidade, o oxigênio e assim por diante. “A gente não tem controle do que está acontecendo, então é preciso se adaptar”. O desabafo em uma simples frase do diálogo, mas que remonta a história do ser-humano.

A capacidade de adaptação foi o que nos trouxe até aqui enquanto espécie. Pelo menos, é assim que compreendeu Darwin através da seleção natural. Adaptar para sobreviver. É nossa única saída. Dando as mãos, confiando no sol após a tempestade. Aqueles e aquelas que não jogaram a toalha são nossos líderes nesse momento. É o caso do “peixe”. Peixoto. Lucas Peixoto.



34 plátanos

BIANCA SCOTTÁ

No ano de 2000, Daniela e Clóvis André Schumann começaram a namorar e resolveram construir, no terreno da mãe de Clóvis, um pequeno apartamento para alugar. Dia 27 de junho. A cada ano que a construção fazia aniversário, crescia cada vez mais, tanto para os lados, quanto para cima. Se os queridos hóspedes ficassem um ano sem visitá-la, quase não reconheceriam o local.

Um apartamento se tornou um sonho. Os clientes cresceram.

Hoje, são 34 apartamentos tipicamente alemães, localizados na Serra Gaúcha, em Nova Petrópolis. A Pousada. “Sempre foi uma loucura, ela crescia muito rápido”.

Daniela se diverte lembrando o início de tudo.

A Pousada amadureceu muito ao longo dos 20 anos de vida. Sofreu crises, mas sempre achava um jeito de seguir em frente. Até que, no dia 13 de março, teve que fechar devido a pandemia. Foi a primeira vez em que ela realmente fechou as portas.

Foi para a saúde de todos, claro. Mas as contas continuam a chegar e, fechados, a família não possui outra renda. “Está sendo um momento muito marcante.

Nós passamos por dificuldades, mas sempre conseguimos dar a volta por cima”.

Daniela ainda tem esperanças de que tudo melhore.

Uma nova estrutura, que estava sendo construída para celebrar as duas décadas de serviços, está parada. A festa de comemoração, que duraria um final de semana inteiro, cancelada. Um sonho atingido em cheio e exatamente no coração. A tristeza dominou o casal nas primeiras semanas do fechamento. Para quem sempre lidou com pessoas e estava acostumado com a Pousada cheia, o silêncio incomoda. Quase ninguém é capaz de tolerá-lo por muito tempo. Machuca. A falta de contato, ainda mais. No momento, nenhuma nova história está sendo ouvida. Nenhum novo rosto está sendo conhecido pela primeira vez. Mas o barco precisa continuar navegando.

A esperança não pode ser perdida. Deve servir de incentivo.

“Se deixarmos a peteca cair, acabamos ficando doentes”. A preocupação da dona do estabelecimento é nítida em sua voz. Ninguém estava preparado. E ninguém sabe o que ainda está por vir.

Ter que recomeçar, sentar e repensar tudo o que já foi feito, fez o casal se lembrar de quando só havia um apartamento. Vinte anos de história. Duas décadas em que a Pousada foi lar, mesmo que por pouco tempo, para centenas de pessoas. Noites frias de inverno. Noites quentes de verão: a “safra” do estabelecimento. Turistas que escolheram a dedo um local de descanso, de paz e de calma. Clientes que não optaram por Gramado e sim por Nova Petrópolis.

Cada grãozinho que precisou ser movido do lugar de origem, cada reforma, cada construção, cada móvel novo.



“A pandemia nos fez lembrar de tudo que passamos para chegar até aqui”, se emociona Daniela. O devido valor só vem, quando se perde. Ver a Pousada fechar, para o bem de todos, também é perda.

Não faz parte do propósito. Nunca irá fazer. Portas fechadas não combinam. Um lar deve ser um lar a qualquer momento.

No dia 1º de maio, por decreto municipal, a Pousada pôde voltar a abrir. Mas toda a estrutura teve de ser repensada e reavaliada. Para os check-in e check-out, o bom e velho papel e caneta foram aposentados. Agora, é por aplicativo. Mais uma vez, a tecnologia salva. Os ambientes são limpos seguindo as recomendações. O café da manhã reserva a culinária alemã. E também os horários. Tudo precisa ser marcado com antecedência. E é muito novo para todos.

A impessoalidade reina. Mas, no momento, impessoalidade é segurança. O contato é perigoso. A Pousada quebrou o silêncio, por um breve momento. As vozes não estão mais as mesmas. O lugar também não. O clima, muito menos.

“O plátano é a árvore que está na subida da Serra Gaúcha. Acompanha a Rota Romântica” explica Daniela. Catorze municípios. Um deles, Nova Petrópolis. Lar do casal e de dois filhos adolescentes. Da família Schumann. E de futuros netos. A árvore embeleza a Rota. Principalmente no outono, quando suas folhas caem. Uma espécie de grandes dimensões que alcança muitos metros. A Pousada também. Um Plátano, virou 34. Pousada dos Plátanos.

*O Abraço antes caloroso não existe mais.
Os braços se estendiam.
Se tocavam.
Se aninhavam.
E com um longo suspiro
Se afastavam.*

*O rosto rosado não existe mais.
Tem o toque gelado que o telefone traz.
Tem a foto que descolore.
Tem o efeito ilusório do sorriso
Por trás todo o caos.*

*O abraço apertado e o rosto colado não existem mais.
É quase ironia, talvez sarcasmo dizer
Que é o amor que nos salvará
Quando não podemos nem transpassar
Os maiores símbolos desse sentimento
hoje sombrio*

*O abraço apertado e o rosto colado não existem mais.
Mas voltarão a existir.*

Joana Fontana

pincéis e drinks

ISABELLA SCHMITT

Tem vezes que a vida nos vira do avesso, para descobrirmos que o avesso é nosso melhor lado... E a pandemia do coronavírus chegou nas nossas vidas como um tornado, virando tudo de ponta cabeça, deixando um rastro de destruição por onde olhamos. Mas, como quase tudo nessa vida, também mostrou que até mesmo do caos pode surgir algo bom para nossas vidas.

Alana Paula Dall Agnol sabe bem disso. Os efeitos colaterais do vírus que deixou o mundo em alerta máximo a atingiu em cheio. A cidade com pouco mais de 20 mil habitantes onde mora se vê no dilema de parar ou não as atividades comerciais. Ela não. Já parou. Mas as contas não pararam de chegar.

Foi assim que a maquiadora profissional trocou os pincéis e maquiagens por potes e bebidas. A reinvenção veio da união de um amor em comum com quase todos nós: drinks. “Precisei me virar do avesso para achar essa possibilidade. Sair totalmente da minha zona de conforto é estressante, mas, ao mesmo tempo, foi bom. Mexeu comigo de várias formas e com minha percepção de tudo”.

A ideia já existia, mas precisava de adaptações para encaixar à sua realidade. Não demorou muito para o “Drinks At Home” nascer. As bebidas são preparadas artesanalmente e entregues dentro de potes de pepino customizados. Desse modo, o cliente pode reaproveitar o pote ou trocar por outras bebidas. A vida é como um carrossel. Quando menos esperamos, retornamos ao ponto de partida para retirar do passado o melhor que podemos. Depois, podemos começar a próxima volta.

Antes de conseguir abrir seu ateliê em Encantado-RS, Alana passou por muitos empregos, inclusive por um pub em Bento Gonçalves, na serra gaúcha. Foi nesta época, morando com a irmã, que descobriu a vontade de ser maquiadora profissional. Não demorou muito para que trocasse o mundo de preparação de drinks pela preparação de peles.

Alana jamais imaginaria que, com seu ateliê indo bem, recém mudada para o novo apartamento e a pouco tempo estável de uma depressão profunda, viveria o caos de 2020.

O início da quarentena foi o momento mais desafiador, mas ainda assim não se compara com o que já passou. Com apenas 26 anos, já carrega uma grande bagagem de histórias e sonhos. Com os anos, aprendeu a tirar o melhor das situações mais difíceis. Afinal, para todo momento ruim há uma alegria por vir. A emoção e o orgulho transbordam em palavras e lágrimas que caem ao recordar sua trajetória, e ver que conseguiu chegar tão longe.

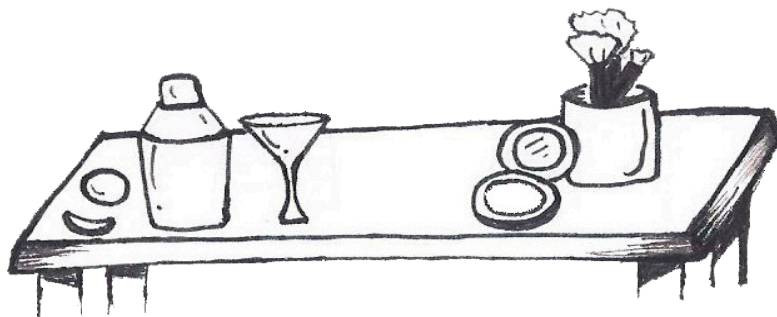
O negócio está apenas dando os primeiros passos. A reinvenção hoje divide espaço com os poucos atendimentos de maquiagem que ainda consegue manter; e o que entra no Drinks At Home tem destino certo: apenas para despesas com o próprio negócio, que já se mantém com o próprio lucro. O projeto, que nasceu na bagunça da pandemia do Covid-19, não tem data de expiração. Para isso, será necessário mais mão de obra. Hoje, estão envolvidos o namorado e dois amigos. Mas, com família grande, ela sabe que

apoio nunca vai faltar.

Alana passou boa parte de sua vida buscando por seus objetivos sozinha. Hoje, os divide com o namorado, David Schulz. Apoiador fiel dos seus sonhos, é também a base que a ajuda manter seus pés no chão e atrás de cada um deles. Em meio a necessidade de se reinventar, teve do namorado o apoio necessário e a força para quando as dúvidas e incertezas tomam conta. Juntos a cinco anos, viram o amor se reinventar, amadurecer e crescer, assim como a vida.

A pandemia exigiu que Alana olhasse em volta e se reinventasse, mesmo que isso a fizesse sair de sua zona de conforto. Foi nessa virada que ela percebeu que não precisa se encaixar somente em uma caixa para ser realizada profissionalmente. Podemos ser e exercer quantas profissões, negócios, carreiras quisermos, somos únicos e mutáveis demais para sermos apenas uma coisa.

Quando o tornado passa, mesmo com toda destruição, a vida encontra um jeito de ressurgir. O sol volta a brilhar, a brisa a soprar e nós, viajantes desse mundo, encontramos uma maneira de sermos felizes novamente. Nem mesmo a pior tempestade dura para sempre.



motos e computadores

MARIA EDUARDA ROCHA

“Bom dia!”, “Bom dia, Diego!”. Grande parte dos estudantes da Escola de Comunicação, Artes e Design – Famecos, PUCRS, já iniciaram a manhã com esse acolhedor diálogo. Diego Silveira Lucas, 31 anos, é funcionário da instituição e faz questão de cumprimentar os estudantes todos os dias. Sua principal função é administrar a entrada dos alunos no laboratório do 1º andar, além de fazer o suporte técnico dos computadores e auxiliar os docentes. Mas, as capacidades de Diego vão além. Ele também é um ótimo conselheiro, fiscalizador de organização e um grande pai para o Pedro Lucas, 4 anos.

Essa era a rotina de Diego até o dia 16 de março de 2020. Nesse dia, a PUCRS suspendeu as aulas presenciais e passou todo o sistema de ensino para a modalidade EAD como forma de prevenir a propagação da Covid-19. A partir daí, seu trabalho é comparecer às reuniões virtuais, responder aos e-mails da Famecos e ir à universidade em dias específicos para entregar notebooks aos alunos. Diego não teve redução salarial, nem férias antecipadas. O maior desafio dele a partir daquele momento estava fora da universidade.

Com os cuidados necessários para evitar a contaminação da Covid-19, o jovem deu uma nova utilidade para a moto que usava para ir ao trabalho. Desde o início da quarentena, Diego é pai, esposo e motoboy! Formado em Educação Física (licenciatura) pela PUCRS, aproveitou todo o espírito de professor e esportista para fazer entregas pelos aplicativos UberEats e iFood, três vezes por semana. “Saio às 16h para pegar a demanda do café da tarde e da janta. Fico até umas 22h na rua. Ou saio às 10h da manhã para o almoço e volto para casa à noite, por volta das 20h”.

Morador de Viamão, Diego vai à capital para fazer as entregas.

Os novos trabalhos não pararam por aí. Durante dez dias, Diego trabalhou na construção civil, na empresa do cunhado. “Com a pandemia, ele teve que dispensar muita gente. Como eu não trabalho na área, ele me pagava menos pelo serviço. Era até uma ajuda para ele”.

A busca por novos tipos de trabalho teve uma motivação principal: compensar a queda de renda no negócio familiar, a Estética Look Hair, situada em Porto Alegre. “Foi um dinheiro extra, mas com necessidade”, explica. Diego e a esposa, Loide Lucas, são donos do estabelecimento desde 2015.

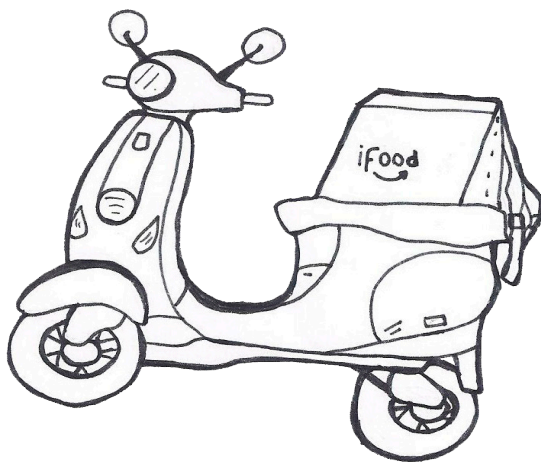
Preocupados com a pandemia, o casal manteve a estética fechada por um tempo, seguindo as recomendações. Depois de um mês do decreto assinado pelo prefeito Nelson Marchesan, o negócio voltou a funcionar com restrições, mas as dificuldades continuaram. “O movimento representa apenas 20% do que era antes da quarentena. Mas as contas não deixam de chegar”, explica Diego. “A estética tem uma demanda grande de aluguel, água, luz”. As despesas são cobradas mesmo quando o estabelecimento está fechado.

A pandemia também teve impacto na vida pessoal e na saúde mental de Diego. Uma das atividades que mais sente falta é de jogar futebol com os amigos no domingo. Como educador físico, ele reconhece a falta que a prática faz para o corpo e para as relações pessoais. “Acaba atingindo o psicológico e até a forma de agir. Porque tu fica cansado, o stress acumula”. Mas, o que deixa o professor mais apreensivo é o medo de expor a

família à doença, e ao mesmo tempo, saber que seu sustento pode estar em risco.

Dentro de casa, o que mais mudou foi a rotina. Para Diego, a melhor parte do isolamento é ter mais tempo com a família. “Antes eu passava 6 horas com o meu filho, hoje eu passo o dia inteiro. São situações que estão me trazendo aprendizado”. Ele está ensinando o Pedro, a jogar videogame, assistindo séries com a esposa e até adotou um cachorro! “Sempre quis que meu filho convivesse com um cachorrinho. Agora o Max está aqui em casa!”

A prioridade da família é a saúde de todos. Porém, as incertezas pesam especialmente pela Estética, que precisa de clientes. Diego está apreensivo com a situação do negócio: “É um sonho que pode estar acabando”. Depois da quarentena, ele não pretende continuar com o trabalho de motoboy e construção civil. A expectativa é de que tudo volte ao normal. “Sinto falta do cotidiano e da certeza de que manteria o meu sustento”.



*Que as músicas sejam cantadas
até o pulmão clamar por ar
E que o coração dispare
a cada olhar*

*E falando em olhar
Veja bem que coisa mais linda
Que as pupilas se dilatam
A cada sorriso frouxo da guria*

*Que os abraços sejam preguiçosos
e que o tempo se arraste
Que os beijos grudem na alma*

*Que a cidade do medo se torne vazia
E que a gente olhe pro céu
E sorria e ria e brilha...*

Joana Fontana

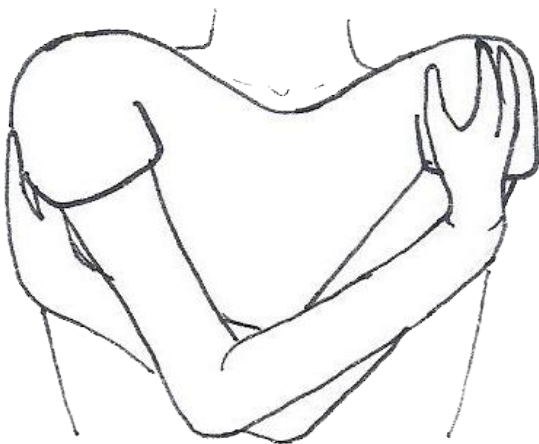
volta às letras

BIANCA SCOTTÁ E MARIANA CUNHA

Carmen Chaves passava os dias rodeada de pessoas. Estudantes, funcionários e professores. Em sua salinha no Centro Acadêmico Arlindo Pasqualini (CAAP), na Escola de Comunicação, Artes e Design - FAMECOS, trabalhava facilitando e alegrando a vida de todos ao vender lanches por um preço bem justo. Vendia doces, cafés, salgados e até marmitas caseiras. O ponto de entrega era também o lugar destinado ao descanso dos alunos dentro da faculdade. Muitos se dirigiam ao local para dormir nos sofás, tocar violão, jogar sinuca, matar aula, encontrar os amigos, fugir da chuva e do vento ou para conversar com a “Tia Carmen”. Era desse trabalho que ela tirava o seu sustento. Todos os dias úteis da semana, durante o turno da manhã e da noite. Conhece mais histórias de vida do que consegue listar. Já ouviu de tudo.

Começou a trajetória na PUCRS trabalhando em uma loja de cópias no campus. A função era adequar os trabalhos acadêmicos às normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT). A tão temida por todos os estudantes. Até mais do que o famoso TCC. Algum tempo depois, Carmen montou uma equipe de trabalho e abriu a microempresa Datilcopy. Além de ajustamento de textos às normas da ABNT, o empreendimento também oferecia serviços de digitação, revisão da norma culta portuguesa e traduções.

Com o passar dos anos, Carmen optou por fazer uma pausa na empresa. O coração já torcia fervorosamente por mudanças. Mas não queria deixar os universitários para trás. Decidiu então, ajudá-los de outra maneira. Começou a vender lanches. Foi um sucesso imediato. Quem não gosta de uma comida gostosa? Anima a alma. Nasceu então, a Tia Carmen. “Sempre havia estudantes na salinha do CAAP trocando ideias comigo. Criei vínculos e participei da trajetória de muitos até se formarem. Hoje sinto saudade e orgulho de cada um”.



Um livro aberto, onde todos possuem espaço e autorização para escrever e contar seus próprios capítulos. Assim, Carmen exerce o que muitos não conseguem: ouvir. E consegue tirar algo bom de todas as histórias. Sempre há uma lição ou um aprendizado. Nada acontece por acaso. Apesar dos abraços, do olhar e do sorriso acolhedor, é sabendo ouvir que a Tia Carmen mais conquista as pessoas.

Mas, assim como muitas pessoas, Carmen teve que parar de trabalhar devido à pandemia do novo coronavírus. Com 63 anos e uma doçura no olhar, ela admite que não está sendo fácil. As dificuldades são diversas, principalmente por fazer parte do grupo de risco da doença. Além de não conseguir vender os lanches, a falta de contato com pessoas está afetando até o bem-estar. Abraços nunca fizeram tanta falta. Para tentar driblar a situação, ela está se refugiando em filmes e livros. Não nega o fascínio pelas palavras.

A autônoma é rigorosa no isolamento social. “Faço tudo como manda a cartilha,

para me proteger e proteger os que amo”. Sempre preocupada com o próximo. Sempre colocando a saúde dos outros acima da própria. E sempre procurando fazer o bem, mesmo que, para tal, tenha que mudar toda sua rotina e toda sua vida. Carmen fica em casa o dia todo. Só sai para ir ao mercadinho da esquina, na Avenida Bento Gonçalves, em Porto Alegre. Uma escapadinha rápida. Apenas para fazer o essencial.

Como muitos fizeram durante a pandemia, Carmen procurou se reinventar. Ou melhor, voltar. Acionou os sócios e contou com a ajuda de um estudante de publicidade para organizar a página no Instagram. Assim, conseguiu retornar com os serviços da Datilcopy. De volta às letras. “Agora trabalhamos assim, cada colaborador com sua função, de sua casa”. Para quem sempre trabalhou rodeada de gente, é difícil se acostumar e gostar do home office.

A autônoma está no aguardo do final da quarentena para voltar à rotina. Voltar a abraçar. Voltar para a vida normal. “Trabalhar na PUCRS é muito bom! É um lugar perfeito para conviver com pessoas maravilhosas e adquirir conhecimentos no dia a dia através deles. Tenho saudade desses momentos”. Faz tempo que um “Oi Tia Carmen!” não é ouvido. Que o sorriso de um estranho não aconchega. Aliás, o da Carmen faz exatamente isso. Um olhar e um sorriso que abraça sem precisar do contato físico. Exatamente o que é necessário para o momento atual. E isso, a Tia Carmen tira de letra.

grandes gestos

LEONARDO MORETO

Uma carreira profissional consolidada é sonho de muitos brasileiros. Buscar oportunidades, adquirir experiências, traçar metas, planejar e, de peça em peça, realizar sonhos e ter uma vida bem sucedida. Aleco Mendes, gaúcho de 38 anos, pode dizer que alcançou tudo isso. Jornalista especializado em gestão esportiva, radialista, escritor e DJ. Iniciou sua trajetória formando-se em jornalismo, em 2003 na renomada Famecos, da PUCRS. Durante o curso, estagiou em diversos setores como assessoria de imprensa, TV, rádio e até mesmo cinema.

Após o bacharelado, em 2004, decidiu ter a própria agência de assessoria de imprensa e produção de eventos. Enquanto seguia comandando a empreitada, uma empresa de Curitiba lhe fez a proposta de produzir um jornal que dava espaço aos dois maiores clubes de futebol do Rio Grande do Sul: Grêmio e Internacional. Eram produzidos jornais para cada torcida: Arquibancada Gremista e Arquibancada Colorada.

Torcedor apaixonado desde criança, Aleco não hesitou e aceitou o desafio de representar o lado vermelho. Depois, inovou cada vez mais. Escreveu um livro que conta a história e os momentos mais marcantes do Internacional: “Histórias

Coloradas: As 100 melhores histórias do Campeão de Tudo”. A obra, que inclusive possui relatos de ídolos, foi um sucesso. Foi um dos cinco títulos mais vendidos da Feira do Livro de Porto Alegre de 2004.

O livro chamou a atenção de Fernando Carvalho, que o convidou para participar de sua chapa enquanto estava concorrendo às eleições presidenciais do clube colorado. Com a eleição de Fernando, Aleco foi contratado para ser o assessor de imprensa do Internacional, onde trabalhou por 9 anos. “Foi sensacional, histórico. É algo que vou levar comigo pelo resto da minha vida, um aprendizado muito grande”, conta. Teve grande influência nesse setor. Inclusive, redigiu mais livros, criou jornais para serem distribuídos em jogos, ajudou criação do site oficial, redes sociais e o canal oficial do time no YouTube, chegando a ser até mesmo locutor do estádio Beira-Rio.

Depois de grandes experiências vividas com o clube do coração, o comunicador deixou o cargo em 2013, mirando novos projetos. Fã de música eletrônica, optou por dar início a carreira de DJ. Em março de 2014, passados seis meses de atuação, ele recebeu um novo convite. Dessa vez, da prefeitura de Porto Alegre. A missão? Comandar e gerir a comunicação da entidade nos jogos da Copa do Mundo que ocorriam na cidade, além de participar dos eventos “FanFest” e “Caminho do Gol”. Em uma das experiências, atuou como DJ em um trio elétrico, no dia da partida entre Alemanha e Argélia. A iniciativa repercutiu tanto que chamou a atenção até mesmo da imprensa internacional: “Foi outro momento muito especial pra mim. Até brinco com meus amigos que eu aposentei, pois nunca faria algo maior do que isso”.

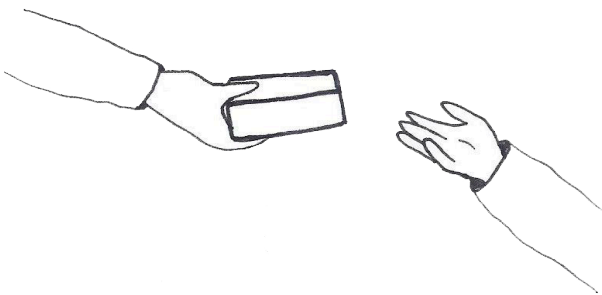
Sem se limitar a nada, em 2016 decidiu se aventurar em dois novos negócios: a culinária e o CrossFit. Atualmente, Aleco administra a academia “Santa Crossfit” e, paralelamente, vende comidas saudáveis congeladas, a “Cozinha do Vizinho”. Entretanto, o início tumultuado de 2020, com a pandemia e o isolamento social, impactou negativamente os negócios de

Aleco. A ansiedade e o medo surgiram em alguns momentos, atingindo em cheio sua saúde mental. “Eu passei por uma agonia muito grande, por não saber que rumo tomar ou quais gastos teria de cortar”, declara. A adaptação foi difícil para manter os alunos da academia e sustentar a Cozinha. Mesmo com dificuldades, os empreendimentos seguem funcionando.

Aleco sabe da realidade social que o Brasil vive. A pobreza é um triste problema da população, afastando dos mais humildes os privilégios e oportunidades que a classe dominante usufrui. Na capital gaúcha, ele participa de diversos projetos sociais e ONG’s, como a “Hoje é Dia de Bondade”, que arrecada alimentos, roupas, produtos de higiene e de prevenção ao Covid-19.

Em seu condomínio, se apresentou como DJ para toda vizinhança, que doou alimentos para serem destinados a 350 famílias de baixa renda. Além de shows beneficentes, Aleco mantém pontos de coleta permanente de alimentos, agasalhos e brinquedos em sua academia. “Desde criança queria ajudar as pessoas e aprendi muitos conceitos quando fui Escoteiro. Foi aí que comecei minhas primeiras ações sociais”. E não parou.

Movido por amor ao próximo, compaixão, humildade e alegria, Aleco Mendes é um grande exemplo a ser seguido, já que a triste realidade da fome brasileira ainda passa despercebida aos olhos de muitos. Que sempre prevaleça a empatia e solidariedade. Que sejamos mais doadores como ele. Valeu, Aleco!



*Eu que sempre fiz meu aconchego no silêncio
Hoje vejo nele um estranho tormento..
A quietude domina meu quarto, minha sala e minha cozinha,
Conversando amigavelmente, e silenciosamente, entre si.
O silêncio que tanto já me fez companhia,
Hoje me sufoca.
Me atormenta,
Me agonia.
Se expande em volta de mim e até me faz gritar..
Mas o grito sai silencioso.
Apenas capaz de preencher meu peito,
Acolhendo meu coração cheio de desespero.
Ando pela casa, em busca de sons familiares,
Do ruído das vozes da novela das seis,
A até o som do bar que costumo frequentar.
A cidade está tão quieta quanto meu lar.
O vento que antes refrescava nossas almas,
Hoje sopra o medo de uma cidade fantasma.
O silêncio se aconchega ao meu lado.
Sozinhos no quarto escuro,
Me convida para uma diálogo,
Exigindo respostas de um tempo passado..
Cansada de relutar
Me abraço a sua fria companhia
Pego sua mão enquanto andamos pela casa
As paredes se tornam nossas amigas
Contam histórias e cantigas...
Deslizando levemente na companhia do meu convidado silencioso
Torço pelo momento
Que as vozes e risadas voltem a ecoar pela cidade
Me convidando a sair e decidir..
Quando o silêncio será uma boa companhia para mim.*

Isabella Schmitt

cama(leoa)

JOANA FONTANA

Dj. Atriz. Modelo. Poderia descrevê-la como camaleão, mas camaleão se camufla na natureza para não ser atacado. Ela não. Mariana Krüger tem 30 anos e zero medo de enfrentar a vida. Começou sua carreira de dj em 2013, por acaso. “Fui convidada por uma casa noturna para fazer um set por causa de um comercial que fui protagonista e tinha viralizado na época”. No mesmo ano, Mariana se formou em biologia. Até iniciou um mestrado em sua área de atuação, mas os trabalhos musicais começaram a crescer e a decisão estava mais do que clara: era esse seu ofício, sua paixão e o caminho que deveria seguir.

Os pais não ficaram tão contentes com essa escolha; mas assim que viram os resultados do trabalho, que é possível se sustentar no ramo do entretenimento, passaram a apoiar todas as escolhas da filha. O que foi crucial para que ela continuasse. E então veio a pandemia do Covid-19. E o mundo parou. O mundo das festas foi o primeiro a parar. E provavelmente será o último a voltar. Há mais de três meses sem poder trabalhar, Mariana viu seu mundo virar de ponta cabeça. Tudo que desperta o interesse dela é feito na liberdade. “Vivo na rua, adoro a noite, festa, amigos, restaurante, natureza, movimento. Aprender a ficar em casa e fazer tudo sem sair foi um desafio. Acho que durante a quarentena aprendi a dar valor a muitas coisas que antes passavam despercebidas, os pensamentos do tipo ‘eu era muito feliz’ aparecem todos os dias.” É, Mariana, espíritos livres não foram feitos para pequenos espaços. Foram feitos para o mundo. Para o universo.

Presa no apartamento, sem poder trabalhar no que ama, resolveu começar alguns cursos para criação de conteúdo digital, estímulo da criatividade e workshops sobre música. Como não está fazendo nada que dê retorno imediato, Mariana foi obrigada a se educar financeiramente, reduzir os gastos para poder sobreviver.

“Aprendi que consigo viver com bem menos.”

Os olhos são a janela da alma e o espelho do mundo, como já dizia Leonardo da Vinci. Se for assim, a alma de Mariana é azul e cristalina. Possui a beleza e a imensidão do mar, juntamente com a força de todas as marés unidas. E o reflexo do mundo para ela é exatamente assim, consciente de sua força natural.

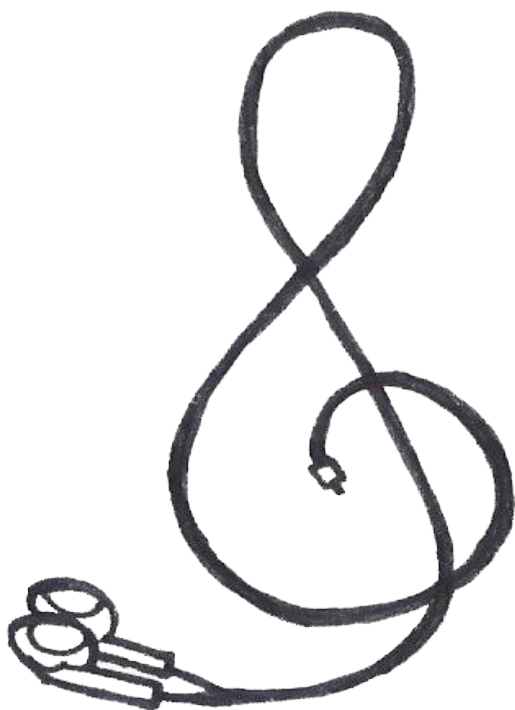
Vegana, ela começou a publicar receitas em sua conta na rede social Instagram, unindo assim seu estilo de vida com o tempo livre que arranhou por estar de quarentena. “Eu amo cozinhar também! Mas não gosto da bagunça que isso faz, com a louça para lavar. Então, a atividade me acalma, mas também me estressa”. Dormir, é o que a mantém calma e tranquila. “É tipo uma versão humana

de resetar o computador ou reiniciar o celular”. Se precisa desestressar, apela para a cozinha ou a cama. As duas opções a ajudam a seus modos.

Para todos, é muito difícil imaginar como serão os próximos passos. E para Mariana não é diferente. “Acho que alguns comportamentos de higiene vão surgir e permanecer, mas dentro da balada não tem como exigir muito.” Garçons de máscara e luva, álcool em gel a granel, medição de temperatura na entrada são apenas algumas das medidas que precisarão serem tomadas quando tudo voltar a funcionar. Mas quando? Essa é a pergunta que ainda ninguém ainda possui a resposta correta.

Os dias estão passando e nós nem estamos mais conseguindo acompanhá-los. As semanas voam e nada fazemos. O medo nos paralisa, e a ansiedade assola tudo que, um dia, ousamos sonhar em construir. E então, mais nada parece ser alcançável ou atingível.

Às vezes me preocupo com o que será da humanidade quando a vida finalmente normalizar. Caso normalize. Seremos coelhos da Alice, correndo de um lado para o outro, sempre preocupados com o tempo perdido? Ou finalmente aprenderemos a apreciar a delícia que é nossa viagem ao mundo? Cheirar as flores do caminho, cantarolar e dançar na cozinha e todos os clichês mais lindos que existem, deixarão de ser clichês e se tornarão rotina? Mariana espera que sim. Todos esperamos fielmente que sim.



guri de 71

DANIEL CASTRO

Valioso. De valor inestimável. É o significado de seu nome. Talvez, esteja aí a razão da sua polivalência. Tranquilo demais. Demais também é a experiência do professor da faculdade de Jornalismo da PUCRS. Antonio Hohlfeldt. Sempre ligado à cultura, foi convidado em 2018 para a presidência de um símbolo gaúcho: o Theatro São Pedro. Substituiu a matriarca Eva Sopher, a guardiã do monumento portoalegrense.

“Fui secretário dela e, mais tarde, indicado para a direção do Theatro em 1972.

Aprendi a ter um respeito enorme pela Dona Eva”.

Antes disso, o jornalista foi também vice-governador do estado do Rio Grande do Sul. Tantas profissões. Quem sabe ele seja grande demais para uma única função. Jogar nas 11 com setenta e uma primaveras nas costas é somente para os mais afoitos e mais sábios. “Eu gosto muito de dar aula. Acho que a gente ficando mais velho tem até mais simpatia e tranquilidade para lidar com a “gurizada”.

A gíria gaúcha também fala sobre bastante sobre Antonio. O que transparece é a sua jovialidade. Não física – aliás, depois do setenta, “guri” ninguém é – mas de espírito. As preocupações são poucas, porque a ocupação é muita. “Tem tanta coisa pra fazer que eu te confesso que não tenho tempo para ficar com stress”. Seria possível clonar essa mentalidade em escassez?

O isolamento também fere os mais seguros. Infelizmente, é uma verdade incontestável. O que mais machuca Hohlfeldt é também a angústia de todos nós. “Falta de nos reunir-mos com as pessoas. Tenho ficado restrito com minha esposa e a família do meu filho, mas agora ele já voltou a trabalhar. Não iremos mais nos encontrar. Sou grupo de risco.” Dói, porque toda despedida não tem hora pra acabar.

O “até logo” é sempre um possível “adeus”. A privação de um abraço é um sufoco interminável, um labirinto na escuridão. Antonio recorda, entretanto, de agradecer a um aliado nesse momento enlouquecedor.

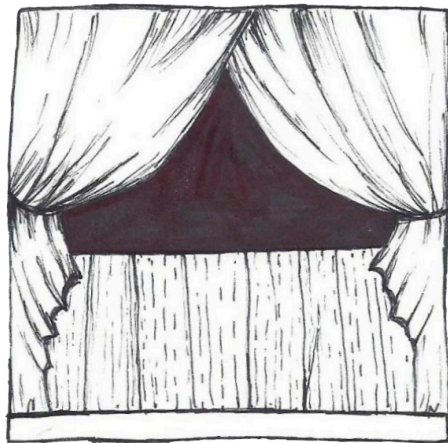
“Como foi importante a existência dessas tecnologias que permitem nos aproximarmos à distância”. Como seria uma pandemia tão alarmante lá nos meados dos anos 80? Como haveria as aulas da faculdade? Sem falar que, indubitavelmente, alguém já teria morrido de saudade. Além disso, o professor sinaliza que o encontro entre gerações está sendo inevitável e de grande aprendizado. “Os mais velhos tiveram que aprender com os mais novos. Gente que havia sido meu aluno, passaram a ser meus colegas e, agora, passaram a me ensinar, especialmente sobre as tecnologias. É um aprendizado bonito. Sempre temos o que aprender”.

Como curar a sede insaciável de um aficionado pela arte? A distância das salas de cinema e teatro também foram encurtadas pela modernidade. “Eu aumentei o consumo de filmes no Netflix para compensar. Também chegam pequenos vídeos para mim através do Whatsapp, pequenas peças musicais e de teatro, que eu jamais conheceria se não fosse a pandemia.” Fatores de esperança em tempos estranhos...

Sobre a saúde mental, Antonio também mantém a serenidade. “No começo (da pandemia), eu não estava dormindo muito bem conforme eu costumava. Hoje em dia, confesso que já estou legal. Deito pela meia-noite e acordo pelas seis da manhã”. Mesmo assim, há um motivo para a insônia. Um estresse bem claro e pontual. “A estupidez do

Bolsonaro. Acho que a gente está tendo um desgo-verno. Felizmente, boa parte dos governadores tem sido competentes”.

A realidade soa como um trem descarrilhado que ainda não vê a linha de che-gada. Perder o tato de saber onde estamos e para onde vamos. Momento singular que faz nos confrontar com as próprias sombras. Não há mais para onde correr. As cidades estão mais cinzas. O vírus no ar amedronta menos que os sorrisos escondidos por trás das máscaras. No fim, será que existe uma grande lição? Para o protetor do São Pedro, foram muitas, mas a que mais ecoa vem no fim da sua prosa. “A humildade. O quão somos pequeninhos perto do meio ambiente. Eu me lembro dos filmes de ficção científica em que os alienígenas chegam à Terra e espalham um vírus. Foi o que os próprios seres humanos fizeram”. Obra nossa, professor. A humanidade ainda é uma criança. Teimosa, mas cheia de esperança.



O sono vem
Mas não durmo pelo medo do amanhã.
Que será igual a hoje.
A ontem.
A anteontem.

Perdi a noção do normal.
Do tempo.
Dos meus sentimentos,
e das minhas angústias.

102 dias depois
e ainda não me acostumei.
Ainda não a considero minha conhecida.
Mas também não é uma estranha.
Apenas, quarentena.
Infinita quarentena.

Bianca Scottá

vende-se coragem

JOANA FONTANA

O medo tomou conta das ruas. Das salas de aula. Das casas. Do mundo. E o pior de tudo: tomou conta das nossas almas. Não damos nem um passo sem insegurança. Até uma simples ida ao supermercado é motivo de pânico. Para Ana Carolina Dalla Vecchia não é diferente. Estudando para passar no vestibular de medicina, teme agora muito mais do que ser reprovada nas provas. A escolha da carreira veio durante o ensino médio. Ao longo de grande parte da infância e adolescência, quis cursar teatro. A vida desestimulou esse sonho, mas somente para lançar um desafio ainda maior. Nos últimos anos de escola, ficou dividida entre a psicologia e a medicina. Até que seu avô foi diagnosticado com Alzheimer. Com vontade de entender mais e fazer algo para ajudar, descobriu sua verdadeira vocação.

No ano passado, a interiorana de Encantado-RS se mudou para Porto Alegre/RS para iniciar seus estudos em um cursinho pré-vestibular. Um ano em que precisou recomeçar. Mudar de cidade, mudar por dentro. Fez novos amigos, conheceu novos ares e desenvolveu novos hábitos. As responsabilidades aumentaram. Os sentimentos não ficaram de fora. Cresceram e se tornaram monstros que assombram. “Desenvolvi ansiedade, porque estava longe de todo mundo, em um lugar novo”. Apesar disso, manteve os estudos e, com o tempo, acostumou - e passou a amar - a nova fase.

E então, a pandemia do coronavírus chegou ao Brasil. E também as aulas virtuais. E a prova do ENEM. A lista de preocupações, que já era grande, redobrou para todos os estudantes. Ana Carolina defende o adiamento da prova, pois considera o mais justo, já que a precariedade do ensino público ficou escancarada nesse período. Mas, ao mesmo tempo, acha agonizante. Surgem muitas dúvidas. “Para mim, é uma incerteza geral, sobre a data, sobre o que vai acontecer. Vamos usar máscaras? Vamos fazer com distanciamento de mesas? Vai poder acontecer sem se estender até março? Agora o ministro saiu né, o que vai ser do ENEM?”

Os inscritos também terão que votar na data que julgarem melhor para a realização do exame. Como se não bastasse: mais pressão. Tudo isso afeta diretamente a saúde mental dos vestibulandos e, principalmente, a de Ana Carolina.

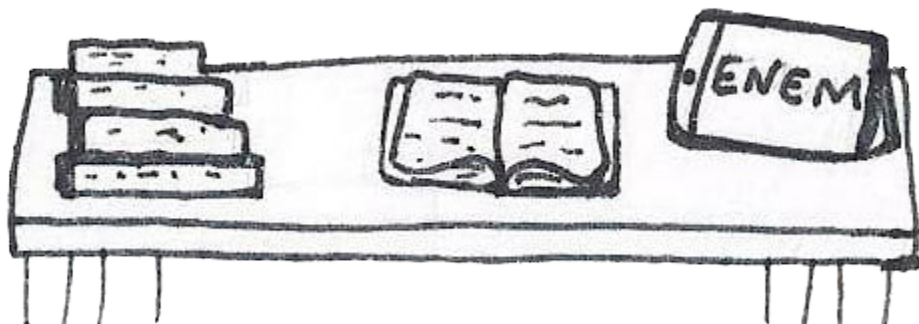
A jovem relata que sentiu seu nível de ansiedade aumentar muito durante essa turbulência que chamamos de 2020. Para não passar por este período sozinha, ela voltou a morar na casa dos pais. Mais uma mudança, mais um fator estressante para a lista. “Eu preciso me distrair para conseguir me acalmar”, conta

Começou a caminhar mais, a meditar mais e a chorar mais. As lágrimas lavam a alma abatida e as conversas com a mãe e o namorado curam as feridas do isolamento. O inestimável valor às coisas simples aflorou. Até o caminho a pé de casa ao cursinho se tornou apreciável. É, Ana, somente quando somos privados de algo que realmente percebemos o quanto precisamos disso. Às vezes, falta uma parte para o dia ser melhor, como ouvir os pássaros ou dizer oi para o padeiro da esquina, talvez. Às vezes, a parte que falta, é dentro de nós. E isso, só o tempo pode curar e cicatrizar essa ferida.

O medo atrapalha até os estudos. Maldito sentimento. O futuro assusta e o incerto apavora. Ficamos presos em uma espiral do medo e se livrar dele parece impossível. Está nos sonhos, no amanhã, no planejamento. Parece aquela peça de roupa preferida, que mesmo velha teimamos em usar. Sabemos que não está boa, mas a conhecemos.

O essencial, porém, é aceitar os dias ruins. Ana Carolina já entendeu isso. Encara a vida com um sorriso no rosto. Com coragem suficiente para engarrafar e vender. Tem os dias que se sente uma heroína e que é capaz de tudo. Mas também tem os dias que a vontade de se enterrar nas cobertas e nunca mais levantar da cama é maior que tudo. Nessas horas, uma palavra amiga acalma.

O período pede calma. Respeito. Consigo e com os outros. “Tem dias que eu não faço absolutamente nada e isso costumava me deixar mal. Mas agora eu estou aceitando esse ‘absolutamente nada’ às vezes. Tudo é complicado de administrar nessa pandemia”. E está tudo bem. E se não está, vai ficar. O medo pode não passar, mas a esperança de dias melhores também não vai.



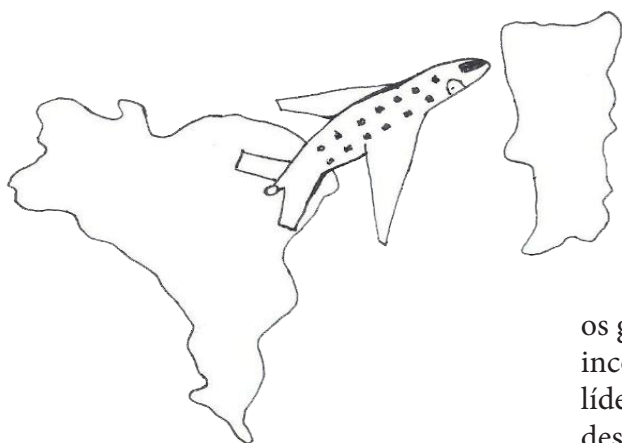
sonho português

LEONARDO MORETO

Quando o assunto é qualidade de vida, muito se fala na realidade dos brasileiros. De fato, o país tem vivido tempos difíceis na economia, saúde, educação, na empatia com o próximo e vários outros fatores sociais relacionados ao estado e a população. Já virou rotina. E provoca um desgaste notável na sociedade e nos hábitos de convívio.

No outro lado do oceano, contudo, uma grande concentração de países desenvolvidos. Um dos exemplos é Portugal, que está entre os 50 países com o maior Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) do mundo. O número de brasileiros que se mudaram para terras portuguesas aumentou em 43% de 2018 para 2019. Esse é um dos desejos de Marlova Veit Cavedon de Souza, de 43 anos. Gaúcha, casada e mãe de duas filhas, uma de 22 anos e outra de apenas 3, ela estava com tudo pronto para se mudar com a família ao país Luso.

A realidade de conhecer novas culturas, costumes, lugares, comidas e, principalmente, viver uma experiência em um país com melhores condições de segurança são fatores que influenciam qualquer pessoa na hora de decidir o novo lar. Em Viamão, Marlova manteve uma loja de artigos gaúchos que também tinha um bistrô por 8 anos, junto ao seu marido André Luiz, gastrônomo e churrasqueiro gabaritado. Durante esse período a loja já foi alvo de assaltos, algo que decepcionou e a assustou muito, que se sentiu na pele a sensação de estar entre a vida e a morte. “Eu fui assaltada com uma arma apontada na minha cabeça” - conta a microempreendedora. O fator econômico também influenciou para o fechamento da loja, pois não havia um aumento considerável nos lucros do empreendimento: “Tudo que entrava na loja era reinvestido. Era muito trabalho pra pouco retorno”. Não contente com os fatos, optou por encerrar as atividades do estabelecimento em 2018 para colocar em prática o momento tão esperado: se mudar para Portugal. Vendeu tudo, desde o resto de estoque até as mobílias do local.



Isso manteve as contas da família em dia e sustentou o planejamento de mudança por todo o ano de 2019. Após a virada de ano, quando estavam sendo decididos os detalhes finais da viagem, a pandemia do novo Coronavírus chegou pela primeira vez no Rio Grande do Sul, em março.

Com o futuro indefinido e sem poder sair de casa, Marlova e André Luiz decidiram preparar uma estrutura dentro da própria garagem para produzir e vender aquilo que sabem fazer de melhor: pratos caseiros congelados. Isso contribuiu para suprir as despesas e também assegurar a mudança após uma futura normalização das circunstâncias em que estamos vivemos. A ideia foi um sucesso. O que começou com o apoio de vizinhos, hoje conta com um grupo no WhatsApp com mais de 150 clientes. O cardápio apresenta uma variedade de refeições, com aquela qualidade que só a comida caseira tem. A refeição mais vendida é o tradicional Mocotó, que foi a primeira opção a ser comercializada. Com a alta demanda, novos pratos foram adicionados ao cardápio e o negócio já soma uma média de 60 embalagens de

comida congelada vendidas por dia.

Apesar de ter bons resultados no trabalho, quando questionada sobre o futuro que espera do Brasil, Marlova não parece otimista: “Passamos por muitos problemas nos últimos anos, os governantes se mostram cada vez mais incompetentes. A gente não tem um líder. Temos uma pessoa completamente desequilibrada que comanda o país. A gente não vê a violência diminuir, a gente não vê as pessoas pararem de passar fome, passando frio na rua sem lugar para dormir. E a segurança nem se fala, eu sinceramente tô bem desacreditada” – desabafa. A saúde mental equilibrada é importante na tomada de decisões. Na busca pelo sonho de abrir uma esmalteria em solo português, Marlova segue acreditando e se esforçando dia a dia. Cozinheira de mão cheia, faz as comidas com muito amor.

A reflexão sobre o futuro é um grande ponto de interrogação. Para todos. A sociedade está adoecida. Escândalos, fraudes, roubos, descasos, corrupção, discriminação racial e de gênero, falta de formação de opinião e de debates democráticos. É difícil imaginar o cenário da humanidade daqui pra frente, pois a negligência dos senhores de terno revolta. Sufoca. Isso causou um desgaste em milhares de brasileiros que sentiram a necessidade de sair do próprio país em busca de uma qualidade de vida digna. Ordem e progresso é o que precisamos, desordem e regresso é o que estamos vivenciando. Infelizmente.

*Quando não puder lembrar
Da maciez de um beijo
Só poder tocar
Quem se ama em pensamento*

*Num sonho errado
Da casa cheia, esquina vazia
Sol e lua isolados
Sem boa noite, sem bom dia*

*Inimigo invisível
Resgate da união
Resquício da esperança
De uma civilização*

*Parar pra respirar
Breve alívio na incerteza
É o que vem nos ensinar
O amor em quarentena*

Daniel Castro

AGRADECIMENTOS

A todos que participaram ativamente da construção desse e-book: Bianca Scottá, Daniel Castro, Isabella Schmitt, Joana Fontana, Leonardo Moreto, Maria Eduarda Rocha e Mariana Cunha da Silva.

Aos professores que não mediram esforços para ajudarem, apesar de todo o percurso tumultuado: Ana Cecília Bisso Nunes, Andréia Mallmann, Eduardo Seidl, Fábio Chelkanoff Thier, Fabio Canatta, Filipe Pereira Gamba, Ivone Maria Cassol, Juan Domingues, Moreno Osório, Silvio Nestor Barbizan e Tércio Saccol.

Agradecimento especial para Beatriz Carvalho, residente de psiquiatria, que esboçou em desenho o isolamento social e a quarentena. E a Yasmin Batisti por desenhar nossos perfis tão lindamente. Um momento muito difícil ao qual todos estamos sofrendo abalos.

Durante o processo de desenvolvimento do “Crônicas do Isolamento”, ouvimos e contamos histórias de dez pessoas que tiveram seus empregos ou empreendimentos diretamente afetados pela pandemia do novo coronavírus. Os relatos dessas pessoas nos ensinaram e nos fizeram crescer. Obrigado a todos e todas por nos confiarem momentos tão importantes.

CRÉDITOS

Curso de Jornalismo da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

Escola de Comunicação, Artes e Design - FAMECOS

Orientadores: Eduardo Seidl, Fábio Chelkanoff Thier e Juan Domingues

Capa: Beatriz Carvalho

Ilustrações: Yasmin Batisti

Diagramação: Bianca Zilio Scottá

Fotografia: Isabella Schmitt

Edição: Joana Fontana

