Antimanual para enfrentar a Covid 19

Falando de medos, angústias e violências

Organizadores:
Stela Nazareth Meneghel | Ana Lucia Gomes
Bruna Pereira Meneghetti | Karolline da Silva Silveira
Rafael Henrique Flores Ribeiro

ROTAS CRÍTICAS
editora redeunida

ANTIMANUAL PARA ENFRENTAR A COVID-19

Falando de medos, angústias e violências

Autores:

Adriano Caetano
Ana Lucia Gomes
Anelise Burmeister
Bruna Meneghetti
Bruno Kauss
Daniel Canavese de Oliveira
Eloá Katia Coelho
Fabiano Barnart
Karolline da Silva Silveira
Rafael Henrique Flores Ribeiro
Raquel Agostini
Rosaura Paczek
Stela Nazareth Meneghel

Rede Unida
Porto Alegre, 2020

Coordenador Nacional da Rede UNIDA
Túlio Batista Franco
Coordenação Editorial
Editor-Chefe: Alcindo Antônio Ferla

Editores Associados: Gabriel Calazans Baptista, Ricardo Burg Ceccim, Cristian Fabiano Guimarães, Márcia Fernanda Mello Mendes, Júlio César Schweickardt, Sônia Lemos, Fabiana Mânica Martins, Márcio Mariath Belloc, Károl Veiga Cabral, Maria das Graças Alves Pereira, Frederico Viana Machado.

Conselho Editorial:
Adriane Pires Batiston (Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Brasil).
Alcindo Antônio Ferla (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil).
Àngel Martínez-Hernáez (Universitat Rovira i Virgili, Espanha).
Angelo Stefanini (Università di Bologna, Itália).
Ardigó Martino (Università di Bologna, Itália).
Berta Paz Lorido (Universitat de les Illes Balears, Espanha).
Celia Beatriz Iriart (University of New Mexico, Estados Unidos da América).
Denise Bueno (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil).
Emerson Elias Merhy (Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil).
Êrica Rosalba Mallmann Duarte (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil).
Francisca Valda Silva de Oliveira (Universidade Federal do Rio Grande dwo Norte, Brasil).
Izabella Barison Matos (Universidade Federal da Fronteira Sul, Brasil).
Hêider Aurélio Pinto (Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Brasil).
João Henrique Lara do Amaral (Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil).
Júlio Cesar Schweickardt (Fundação Oswaldo Cruz/Amazonas, Brasil).
Laura Camargo Macruz Feuerwerker (Universidade de São Paulo, Brasil).
Leonardo Federico (Universidad Nacional de Lanús, Argentina).
Lisiane Bôer Possa (Universidade Federal de Santa Maria, Brasil).
Liliana Santos (Universidade Federal da Bahia, Brasil). **Luciano Bezerra Gomes** (Universidade Federal da Paraíba, Brasil). **Mara Lisiane dos Santos** (Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Brasil).
Márcia Regina Cardoso Torres (Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, Brasil).
Marco Akerman (Universidade de São Paulo, Brasil).
Maria Augusta Nicoli (Agenzia Sanitaria e Sociale Regionale dell'Emilia-Romagna, Itália).
Maria das Graças Alves Pereira (Instituto Federal do Acre, Brasil).
Maria Luiza Jaeger (Associação Brasileira da Rede UNIDA, Brasil).
Maria Rocineide Ferreira da Silva (Universidade Estadual do Ceará, Brasil).
Paulo de Tarso Ribeiro de Oliveira (Universidade Federal do Pará, Brasil).
Ricardo Burg Ceccim (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil).
Rodrigo Tobias de Sousa Lima (Fundação Oswaldo Cruz/Amazonas, Brasil).
Rossana Staevie Baduy (Universidade Estadual de Londrina, Brasil).
Sara Donetto (King's College London, Inglaterra).
Sueli Terezinha Goi Barrios (Associação Rede Unida, Brasil).
Túlio Batista Franco (Universidade Federal Fluminense, Brasil).
Vanderléia Laodete Pulga (Universidade Federal da Fronteira Sul, Brasil).
Vera Lucia Kodjaoglanian (Laboratório de Inovação Tecnológica em Saúde/LAIS/UFRN, Brasil).
Vera Maria da Rocha (Associação Rede Unida, Brasil).
Vincenza Pellegrini (Università di Parma, Itália).

Comissão Executiva Editorial	Gabriel Calazans Baptista Márcia Regina Cardoso Torres
Projeto Gráfico, Capa e Miolo	Gisamara Oliveira
Diagramação	Gisamara Oliveira
Arte da Capa	Gisamara Oliveira
Revisão ortográfica	Anelise Teixeira Burmeister
Ilustração da capa	Evirlene Souza Fonseca

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
M541a **Meneghel**, Stela Nazareth (org.) et al.

Antimanual para enfrentar a Covid-19: falando de medos, angústias e violências / Organizadores: Stela Nazareth Meneghel, Ana Lucia Gomes, Bruna Pereira Meneghetti, Karolline da Silva Silveira e Rafael Henrique Flores Ribeiro; Prefácio de Alcindo Antônio Ferla e Silvia Duarte. – 1. ed. – Porto Alegre : Rede Unida, 2020.

70 p. (Coleção Saúde em Imagens).
E-book: ePub.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-87180-18-2
DOI: 1018310/9786587180182

1. Coronavírus. 2. Educação na Saúde. 3. Gestão em Saúde. 4. Sistema Único de Saúde. 5. SUS. I. Título. II. Assunto. III. Organizadores.

20-30180016	**610.6:303.485**	**CDD** **CDU 616-036.21**

ÍNDICE PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO

1. Medicina: Saúde Pública; Catástrofes (terremotos, epidemias, pandemias, guerras).

2. Serviços de Saúde Pública; Pandemia.

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário Pedro Anizio Gomes CRB-8 8846

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

MENEGHEL, Stela Nazareth (org.) et al. **Antimanual para enfrentar a Covid-19: falando de medos, angústias e violências**. 1. ed. Porto Alegre: Rede Unida, 2020. E-book (ePub). ISBN 978-65-87180-18-2.

Código de Barras e QRCode

ISBN 978-658718018-2
9 786587 180182

SUMÁRIO

Prefácio 8
Alcindo Antônio Ferla

Introdução 11
Falando sobre medos, angústias e violências: apresentando o grupo

Stela N. Meneghel

Apresentações
Antimanual para tempos de cãovid: Como levar a luta diária contra a depressão e a desesperança

Anelise Teixeira Burmeister 14

Um antimanual para tempos de "cãovid"

Raquel Agostini 15

As fotos e imagens da janela 17
Stela N. Meneghel

Conceitos e anticonceitos, ou para que serve um conceito? 18
Adriano Henrique Caetano

Relatos
Falando sobre Medos

Medo (I)

Karolline da Silva Silveira 22

Morrendo de Medo

Stela N. Meneghel 23

Medo (II)

Eloá Kátia Coelho 26

Falando sobre Angústias

Angústia (I)

Anelise Teixeira Burmeister 27

Angustia (II)

Karolline da Silva Silveira 28

Falando sobre Violências

Violência
Anelise Teixeira Burmeister 29

Essa história poderia ser minha
Eloá Kátia Coelho 23

Meta a colher
Bruna Pereira Meneghetti 33

Medos, angústias e violências
Eloá Kátia Coelho 35

Enfrentando o medo, a angústia e as violências
Bruno Kauss 37

O lado B 39

Receitas, feitiços e rituais

Desconstrução
Karolline da Silva Silveira 43

As três coronas, pela manhã, pela tarde, pela noite
Daniel Canavese de Oliveira 45

Receita
Rosaura Soares Paczek 46

Como ensaiar uma saída
Raquel Agostini 47

Atividade física caseira: usando os móveis da casa
Rafael Henrique Flores Ribeiro 48

Receita para acreditar em tempos de pandemia
Adriano Henrique Caetano 54

Receita para enfrentar a cãovid
Anelise Teixeira Burmeister 56

Receita para enfrentar o diabo
Stela N. Meneghel 57

Para não bailar no isola(mente)
Bruna Pereira Meneghetti 59

Limpando a cabeça
Ana Lucia Gomes 60

Ainda sem título
Fabiano Barnart 61

Reflexões finais 64

Apresentação dos autores 67

Prefácio

A produção em texto do *Antimanual para enfrentar a COVID 19 – falando de medos, angústias e violências* é resultado de uma atividade híbrida de ensino, extensão e pesquisa realizada no período inicial da suspensão de atividades presenciais na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como resultado das respostas à pandemia de COVID-19.

Diante da indefinição de como seguiriam as atividades acadêmicas e considerando a necessidade de "um espaço de acolhimento para a expressão de sentimentos de angústia, medo e dor desencadeados pela pandemia de covid-19" foi planejada e ofertada uma iniciativa mediada por tecnologias virtuais, que "se tornou um espaço potente de enfrentamento e criação", nos termos do próprio documento apresentado.

Inicialmente, é necessário um destaque para o mérito da iniciativa, em que o trabalho docente articula o "tripé" constitucional ensino-pesquisa-extensão para a afirmação do papel social da universidade, qual seja de enfrentamento aos problemas que atravessam a sociedade como um todo. Não se trata aqui de uma iniciativa voltada para a ampliação dos níveis de erudição dos participantes, senão uma corajosa iniciativa de enfrentamento de um problema que vem atravessando a sociedade como evento de saúde (a pandemia) e como sintoma de uma grave crise civilizatória, caracterizada, entre outros "sintomas", pela hierarquização e vulnerabilização das vidas de pessoas e grupos sociais e, nessa medida, da vida e da saúde como valor e como direito das pessoas.

Conforme descrevem os e as autores(as), a iniciativa buscou produzir respostas à demanda da comunidade institucional, mesmo diante das fortes indefinições institucionais e da sociedade como um todo. Sobretudo no âmbito das disputas enunciativas sobre a gravidade da pandemia e sobre a relevância de respostas embasadas no conhecimento acumulado e na experiência internacional sistematizada em situações de catástrofes e emergências sanitárias anteriores, bem como com o conhecimento produzido no decorrer da evolução da pandemia. Aqui a função social da universidade falou mais forte na mobilização do trabalho docente. Se não há respostas prontas, a função social da universidade é fazer perguntas oportunas e construir respostas úteis e o trabalho docente é o dispositivo molecular desse percurso.

Ainda, de acordo com os e as autores(as), a atividade desenvolvida se traduziu em "encontros grupais por meio virtual, ampliando a proposta inicial para incluir estudantes com ampla diversidade de gênero, orientação sexual e não binários". Tal iniciativa "propiciou a acolhida dos estudantes neste momento de epidemia, em que os vínculos com a Universidade estão dificultados, e o horizonte nebuloso, buscando reforçar a adesão dos alunos e encontrar estratégias grupais de fortalecimento frente à pandemia, manifesta nas altas taxas de infectividade, morbidade e mortalidade, assim como pelos vazios institucionais". A atividade se constituiu em formas de resistência coletiva e produção de alternativas de manter a vida e a saúde diante da situação de indefinições e disputas discursivas na sociedade como um todo e, também, no interior da instituição acadêmica. A interação entre os diferentes participantes, dois docentes e onze estudantes, gerou, entre outros resultados, uma produção narrativa, com textos e imagens, de caráter autoral coletivo, com as seguintes características:

• um grupo de textos mais teóricos apresentando os conceitos e ideias-chave: medos, angústias e violências;

• um grupo de escritas de caráter mais subjetivo e pessoal narrando experiências ligadas à epidemia, mas também a outras vulnerabilidades e violências;

• uma apresentação lado A e lado B dos autores, a primeira como uma espécie de apresentação ocorrida no início das atividades (bem padronizada e academicista) e a outra, no final, já mais pessoalizada e íntima;

• uma chamada para "as fotos de minha janela", em que se buscou por meio da imagem traduzir os sentimentos ligados a situação de isolamento;

• poesias e dizeres criados pelos autores e, finalmente, acenando para as sempre possíveis estratégias de enfrentamento, nos relatos considerados "receitas, rituais e feitiços".

A apresentação das produções feitas no termo de referência chama a um destaque relevante da condição micropolítica no enfrentamento à pandemia, cujas respostas mais visíveis estão no âmbito do uso de tecnologias com grande densidade tecnológica, sejam medicamentos com indicação da ciência ou utilizados como argumento político na negação da pandemia e dos seus efeitos, ou serviços de saúde com alta densidade tecnológica, como internações hospitalares e uso de cuidados intensivos.

A produção apresentada não apenas dá visibilidade a uma saúde produzida no território, nesse caso o território da formação profissional, delimitado pela abrangência institucional da universidade pública e com amálgamas produzidos pelo trabalho docente, como também dá destaque a uma condição singular do trabalho docente e sócio-sanitário: a dimensão humana, que põe em evidência relações de aprendizagem e de cuidado como fazeres de pessoas em contato com outras pessoas. É evidente que há uma produção conceitual e epistêmica nas narrativas produzidas nesse contexto e essa está, em parte, visível na construção de sentidos para a expressão "antimanual", com a qual os e as organizadores(as) apresentam a coletânea de textos e imagens. Registram que

Chamamos de antimanual para ressaltar o caráter transgressor do documento, o desejo de compartilhar afetos e contar as diversas jornadas que estamos vivenciando, fugindo do escopo de manuais que buscam estabelecer protocolos e normatizar condutas. Antimanual porque necessitamos apostar na vida, nos manter vivos e enfrentar a morte anunciada da pandemia. A importância de transgredir aconteceu por meio das ações de nos conectarmos, dividirmos, compartilharmos, exatamente no período em que se anunciou o lockdown, quando os medos, angústias e violências estavam aflorados e não elaborados. Chamamos de antimanual por se tratar de narrativas, poesia, prosa e conto; de fotos, receitas e rituais que acenavam para a urgência da vida. Queríamos criar um caminho novo, do vir a ser, e nesse caminhar grupal virtual em que falamos de medos, angústias e violências, vimos a universidade retomar sua função social catalizadora.

Seria um equívoco substantivo classificar tal produção como literária, no sentido de uma leitura para o entretenimento. Há uma estética declaradamente comprometida com o desenvolvimento de capacidades profissionais produzidas em ato, como reivindica o trabalho vivo, seja na docência ou no interior de sistemas e serviços de saúde. O indissociável do fazer universitário, embasado no trabalho docente, do ensino-pesquisa-extensão, é aqui tornado visível como potência de invenção, com o aprender a aprender, tão citado nas Diretrizes Curriculares Nacionais dos cursos da área da saúde.

Uma crise mundial, com componentes sanitário e civilizatório tão agudizados como na pandemia de COVID-19, por certo não se resolve apenas com as certezas do passado e, menos ainda, com a negação do percurso que a ciência produziu ao longo da história da humanidade. Mas com o enfrentamento criativo e solidário, formulando perguntas adequadas ao contexto e gerando iniciativas tecnicamente embasadas e eticamente comprometidas, no melhor do exercício da função social da universidade. Mesmo que óbvio, esse não é um movimento predominante no contexto brasileiro atual, nem na sociedade como um todo, nem no interior das instituições de ensino. Portanto, há um mérito relativo à produção de ciência e uma contribuição importante às políticas de aprendizagem, seja no interior das instituições, seja no cotidiano dos serviços.

Os textos são todos autorais e foram redigidos pelos(as) treze "participantes-escritores-organizadores" ("faz-tudo") que escreveram o antimanual, "havendo diferentes quantidades de produções referidas a cada um dos autorxs, que contribuem com um ou vários textos, depoimentos, receitas ou imagens". O destaque aqui é ao formato de comunidade científica da autoria coletiva, mas também à aprendizagem ampliada, mobilizada por uma política cognitiva, de inspiração construtivista, mas também para o aprender fazendo, no ciclo fazer/aprender/compartilhar, que é próprio da ciência "integral" Além da relevância como produção acadêmica voltada para o enfrentamento da pandemia, aqui está uma experiência de resistência importante de ser compartilhada.

Alcindo Antonio Ferla

Introdução

Falando sobre medos, angústias e violências: apresentando o grupo

Stela N. Meneghel

O projeto de extensão "Falando sobre medos, angústias e violências" é uma atividade grupal aberta a estudantes e membros da universidade cujos encontros ocorrem por meio virtual. Partiu da ideia de oferecer um espaço de acolhimento para a expressão de sentimentos de angústia, medo e dor desencadeados pelo momento atual da pandemia de Covid.

Os objetivos do trabalho são realizar grupos buscando o fortalecimento dos e das participantes frente à epidemia de Covid-19; proporcionar um espaço protegido de escuta, reforçar a manutenção do vínculo dos estudantes com a universidade no momento de quarentena, evitando a evasão, e discutir alternativas para enfrentar a dor, a angústia, a tristeza e as violências.

O projeto de extensão está vinculado às atividades docentes do Bacharelado de Saúde Coletiva-UFRGS e a um projeto de pesquisa chamado Rotas Críticas: grupos de mulheres no enfrentamento às violências[1], que tem como foco a nucleação e acompanhamento de grupos de mulheres em situação de violência. Rotas Críticas é um conceito desenvolvido pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) que busca compreender o fenômeno violência intrafamiliar e de gênero e os mecanismos que levam as mulheres a romper com a situação de violência, assim como os empecilhos que obstaculizam este trajeto[2]. O estudo das Rotas permite identificar as fragilidades, gaps, hiatos e descontinuidades das instituições no acolhimento e cuidado de mulheres vítimas de violências.

Entendendo que os grupos presenciais poderão demorar um tempo até que seja possível realizá-los e que a comunidade acadêmica da Universidade se encontra fragilizada neste momento da pandemia, propôs-se esta atividade a ser desenvolvida por meio de encontros grupais virtuais, ampliando a proposta inicial para incluir estudantes com ampla diversidade de gênero, orientação sexual e não binários e ouvir as suas demandas em relação à epidemia.

A ideia da pesquisa Rotas Críticas é a de que os grupos sigam sendo realizados após o término da investigação como uma atividade de extensão. Deste modo, a atual atividade se antecipou, propiciando o acolhimento de estudantes neste momento em que os vínculos estão mais frágeis, buscando encontrar estratégias coletivas de fortalecimento para enfrentar a epidemia.

1 MENEGHEL, S.N. Rotas críticas: grupos de mulheres no enfrentamento das violências. Porto Alegre: UFRGS, 2020.

2 SAGOT, M. La ruta crítica de las mujeres en el enfrentamiento de las violencias. Washington: OPAS, 2000.

As atividades grupais foram abertas, configurando-se de acordo com a adesão e o desejo dos participantes, e foram realizados dez encontros de três horas nas segundas feiras à noite, perfazendo um total de 30 horas. Nos primeiros encontros, os participantes se apresentaram e contaram um pouco de suas histórias, focadas nos motivos que os levaram a buscar o grupo, e de como a epidemia está entrando e interferindo em suas vidas. Após, coletivamente, o itinerário foi construído, e escolhemos temas e ações para discutir, expor, apresentar e/ou performatizar em cada encontro. Foram lidos textos sobre o método de trabalho de oficinas e sugestões de atividades para serem desenvolvidas nestes espaços, incluindo artes, técnicas, dinâmicas e rituais. Ao final, o grupo avaliou a experiência.

Embora tenha havido mais de 80 pessoas interessadas na ação, foram selecionadas, para esta primeira edição 20 pessoas pertencentes à comunidade acadêmica da UFRGS. Dezenove vieram ao primeiro encontro e, a partir do terceiro, permaneceram 13 participantes, incluindo os dois professores coordenadores. O grupo que permaneceu é bastante diverso, o que contribui para a amplitude das conversas e perspectivas. São alunos e ex-alunos da universidade, oriundos das áreas da psicologia, enfermagem, direito, ciências sociais, comunicação, linguística, pedagogia e saúde coletiva.

Neste itinerário, falamos, conceituamos e relatamos experiências em que sentimos medo e angústia, assim como situações de violências, agudizadas pela epidemia. Narramos histórias e vivências traumáticas, mas no grupo também se encontrou espaço para rir e brincar. Aceitamos incondicionalmente quaisquer relatos, sem a pretensão de diagnosticar, medicalizar, tratar ou moralizar. O grupo constitui um espaço protegido de escuta não julgadora e acolhimento solidário, alinhado a uma postura ética de aceitação, conforto e respeito. Construiu-se vínculo, mesmo em um número de encontros e um tempo reduzido, e abriu-se a possibilidade de confiar. Esses sentimentos foram expressos pelos(as) participantes, que afirmaram a potência dos encontros das segundas-feiras, e o grupo ultrapassou o espaço da sala virtual, ativando a comunicação em redes sociais.

Uma ideia que brotou como fio condutor para a construção do itinerário do projeto foi a de construir um “Antimanual para enfrentar a covid” (o cãovid). Chamamos de antimanual para ressaltar o caráter transgressor do documento, o desejo de compartilhar afetos, recuperar memórias, relatar histórias e vivências, fugindo do escopo de manuais focados na técnica, que buscam estabelecer protocolos e normatizar condutas. Antimanual que aponta a necessidade de apostar na vida, sobreviver e enfrentar a morte anunciada da pandemia.

Os textos que compõem este antimanual são todos autorais e foram redigidos pelos 13 participantes-escritores, ou os “faz-tudo” deste grupo. A coletânea reúne narrativas, poesia, prosa e conto, fotos, receitas e rituais que acenam para a urgência da vida. Queríamos criar um caminho novo, do vir a ser, e nesse caminhar grupal virtual em que falamos de medos, angústias e violências, vimos a universidade retomar sua função social catalizadora.

Assim, o antimanual foi pensado para abrigar produções de diversos teores: um conjunto de textos teóricos apresentando os conceitos e ideias-chave — medos, angústias e violências; um conjunto de escritas de caráter mais subjetivo e pessoal narrando experiências ligadas à epidemia, mas também

a outras vulnerabilidades e violências; uma apresentação lado A e lado B dos autores, a primeira como uma espécie de apresentação ocorrida no início das atividades (padronizada e acadêmica) e a outra, no final, mais personalizada e íntima; uma chamada para “as fotos de minha janela”, em que se buscou, por meio da imagem, traduzir os sentimentos ligados à situação de isolamento; poesias e dizeres criados pelos autores; e, finalmente, acenando para as sempre possíveis estratégias de enfrentamento, os relatos considerados “receitas, rituais e feitiços”.

Apresentamos, então, o antimanual para enfrentar a covid (o cãovid), pensando simplesmente em compartilhar afetos e contar um pouquinho da nossa jornada, jamais trazer verdades engessadas ou soluções mágicas. Esperamos que o antimanual possa contribuir com os leitores, trazendo algum alento, conforto ou esperança. Queremos que as pessoas se apropriem da ideia e inventem seus próprios manuais ou antimanuais, suas bússolas e mapas de viagem, que se sintam autorizadas para usar, copiar, adaptar, mudar, poetizar e, mesmo, que possam rir de nossas pretensões ou sorrir com tolerância. Queremos, sobretudo, que esta empreitada possa servir como uma mensagem lançada em uma garrafa ao mar: se for encontrada, que seja de alguma utilidade.

Antimanual para tempos de cãovid: Como levar a luta diária contra a depressão e a desesperança

Anelise Teixeira Burmeister

Como sempre, passei muito tempo sem saber nem onde começar a escrever sobre como levar essa luta. O que é um manual, um antimanual? Li o texto que nos foi encaminhado, *Escuta como cuidado: é possível ensinar?*, de Andrea Caprara[1], e fiquei pensando na escuta. Lembrei que traduzi uma versão mais atual do livro de um dos autores que Caprara cita, Pendleton, *A nova Consulta*[2], e de lá lembro a importância de aprender a escutar e saber escutar. Logo relacionei ao que minha irmã me contou sobre uma senhora que trabalhou com ela e que, agora, precisa da pensão do INSS por motivo de saúde, mas que, ao consultar com o perito, não recebeu dele nem olhar, nem palavra, nenhuma atenção à sua "experiência da doença", só um papel onde estava escrito "negado". Dói a recusa em escutar as narrativas dos outros e as próprias. Também me tocou bastante a história das conversas entre o dono da taberna e o poeta, narrada por Neruda em *Confesso que Vivi* e mencionada no texto de Caprara, em que um não falava a língua do outro, mas em que havia a certeza da compreensão, o que me remeteu ao fato de que "entendo" música como se fosse uma "língua" (gosto de dizer que é minha língua nativa, de família – hoje, é como falo com minha mãe e, principalmente, meu pai, já mortos - apesar de não conseguir traduzir em palavras o que me é dito).

Mas essas reflexões e pensamentos/sentimentos ainda não eram suficientes para eu escrever para um antimanual. E fui procurar na Internet (é o que faço, para tentar descobrir desde como fazer pão sem farinha até achar discussões sobre astronomia). Depois de descartar o de Direito, de Criminologia, etc., encontrei quem colocava o livro de Daniel Pennac, *Como um Romance*[3], como um antimanual de literatura. Logo lembrei do livro e de como gosto dele (não achei minha cópia, e lembrei ter emprestado a uma/um aluna/aluno e, como sempre, nunca ter me preocupado em pegar de volta). Lembrei que as discussões eram sobre a relação professor-alunos, professor-colegas, pois o desencanto que a escola produzia, fazendo com que alunos passassem a "odiar" literatura, é resultado do esquecimento de que a narrativa não é algo interpretado pelo outro, entendido pelo outro, com regras definidas e obrigatórias, mas, sim, o prazer da narrativa. Nessa perspectiva, é preciso entender que eu não "sei" o que é o outro, e me relaciono, e me construo, nas narrativas (compreendidas ou não) compartilhadas entre mim e o outro.

Bom, logo, a resposta para minha luta diária contra a depressão e a desesperança é a música, a narrativa, a escuta, o silêncio, mas não vou explicar como, pois isso também é uma narrativa, que amanhã vai ser diferente, daqui a pouco vai ser diferente, e isso é um antimanual, não um manual com respostas.

***

1 CAPRARA, A. Escuta como cuidado, é possível ensinar? In: Pinheiro, R., Mattos, R.A. (orgs.). Razões públicas para a integralidade: o cuidado como valor. Rio de Janeiro: IMS/UERJ, 2007. p. 231-248.

2 Pendleton, D.; Schofield, T.; TATE, P.; Havelock, P. A nova consulta: desenvolvendo a comunicação entre médico e paciente. Porto Alegre; Artmed; 2011. 159 p.

3 Pennac, D. Como um romance. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

Um antimanual para tempos de "cãovid"

Raquel Agostini

Em tempos de pandemia, num contexto onde os mais vulneráveis (negros, LGBTIs, desempregados, subempregados, mulheres, crianças, sujeitos em situação de acolhimento e presos) são os mais atingidos, precisamos pensar em novas formas de autocuidado e de re-existência como o compartilhamento da dor, o acolhimento, o respeito e a escuta ativa.

A arte (literatura, cinema, música, pintura, fotografia) nos permite vivenciar essas experiências e ressignificá-las, tornando visível/reconhecível o sofrimento- próprio e do outro, num exercício para não adoecer.

Exercício esse árduo porque a realidade é dura (angustia, violenta e mete medo), mas mais ainda é a tarefa de pensar e escrever sobre ela, visto que nos encontramos em posições diferentes para enfrentá-la, uma vez que a Sars-Cov-2 só escancarou o desprezo pela vida antes da pandemia. Todavia, não basta ser antirracista, anti-homofóbico, antifascista numa sociedade estruturada na desigualdade de raça, gênero e renda. Temos que abrir as caixas de pandora, desconstruir conceitos, manter vínculos, construir pontes, cuidar de si e cuidar dos outros.

Durante os encontros descobri que não gosto de receitas ou lições. Receitas e lições são como um tipo de solução pra tudo: pra ser feliz, pra casar, pra ter sucesso, pra gozar, pra dormir, pra não dormir.... Prefiro pensar na metáfora da colcha de retalhos que usamos nos encontros, naquilo que nos enlaça e faz trama, que dá borda e faz sentido, e assim coloca o sofrimento em suspensão.

Modos de pensar e sentir escritos a múltiplas mãos porque não existe a verdade e, sim, verdades, que precisam ser escutadas, faladas, pensadas e circuladas.... É disso que se trata o grupo: por a vida na roda. E ela aparece nas nossas falas e silêncios, no choro contido e compartido e também nas nossas risadas gostosas.

Talvez, por isso, há um tempo, nesses dias de "cãovid", a música Roda Viva[4] do Chico Buarque não pare de rodar na minha cabeça: "roda mundo, roda-gigante/roda moinho, roda pi(e)ão/ o tempo rodou num instante/nas voltas do meu coração".

Um vírus fez o mundo girar, nos pôs à prova e nos deixou, por vezes, literalmente de pernas pro ar ou de cama. Tirou do lugar as certezas e rodou a dúvida, o medo, a tirania.... Antes, tomados como deus — aquele que tudo sabe e tudo controla, disputávamos likes e sentíamo-nos o centro do mundo; agora, deslocados pelo vírus, percebemo-nos enfraquecidos e impotentes, fragilizados e recolhidos à própria caverna.

Porém, essa dor que ora nos mutila é também a força que nos lança e nos obriga a olhar pra dentro (para o diferente que nos olha) e a olhar para fora (para além das nossas caixas) o humano que em nós insiste em habitar. O estranho/o estrangeiro (que nos angustia e aterroriza), adverte Freud [5], é sempre familiar.

---

4 HOLLANDA, C.B. Roda Viva. Chico Buarque de Hollanda v.3. Rio de Janeiro: RGE.1968.

5 FREUD, S. O estranho. Obras Completas, ESB, v. XVII. Rio de Janeiro: Imago Editora. (1919/1996).

Quiçá a roda maior- a vida, nos mova num caminho de re-conhecimentos e novos começos que são ensaiados aqui, neste antimanual. Um não manual: sem instruções, sem regras, sem ordenamentos tipo faça isso e não faça aquilo... A única dica a seguir é ler com a alma e sentir com os olhos.

Nossos escritos, imagens e fotos, letras de músicas e poemas, sugestões de filmes e leituras são fios pulsantes que tecemos no encontro com a vida: a nossa e a do outro.

Avante! Vençamos a morte e cantemos "Gracias a la vida que me ha dado tanto/me ha dado el sonido y el abecedario;/con el las palabras que pienso y declaro:/ Madre, amigo, hermano, y luz alumbrando/la ruta del alma del que estoy amando"[6].

Pendure os sonhos. Foto: Raquel Agostini

6 PARRA, V. Gracias a la Vida. Las Últimas Composiciones. Santiago, Chile: RCA Victor. 1966.

As fotos e as imagens da janela

Stela N. Meneghel

A ideia das “fotos que eu vejo na janela” é a de romper o isolamento social, olhando para fora. Espiar, pelo olho mágico da máquina, os sapatos enfileirados pelo corredor, as roupas penduradas no apartamento do vizinho, o homem que fuma na janela do edifício no outro lado da avenida, a ambulância que passa fazendo o coração arrepiar, o passarinho fazendo um ninho no ipê que renasce em flor, o cachorro sem dono vasculhando o lixo. Assim, fotografamos para romper as grades e flagrar o mundo em um instantâneo, em um minuto, em uma imagem e, de certa forma, afirmar: estamos aqui, seguimos vivos e em movimento.

Queríamos, alinhados aos nossos referenciais de liberdade, justiça e equidade, foto denúncia que mostrassem as desigualdades e as violências que transversalizam a cidade, mas também fotos potência, que dissessem do rosa-ouro-violeta que antecede a ida do sol, do gato se espreguiçando na cadeira do jardim, do amarelo quase laranja do mamão na fruteira da cozinha a ser comido em breve, do cheiro de verbena dos cabelos da menina secando ao vento.

As fotos e outras imagens estarão espalhadas pelo antimanual, portando um nome fictício, poético ou brincalhão, funcionando como uma chamada, um sinal, uma possibilidade. Acreditamos que as fotos, assim como a pintura e outras formas de expressão, anunciam o agenciamento que a arte possibilita, e que funciona como antídoto para o medo, para a angústia e para a depressão. Até mesmo para a violência. Nesse re-inventar, re-criar e re-existir as pessoas, em um mundo apavorado com a epidemia ou fingindo que não é nada, fizeram música, dançaram na sacada, içaram bandeiras, bordaram estandartes, grafitaram, desenharam, pintaram quadros, imprimiram gravuras. Outros aproveitaram o break e pintaram a casa, os muros, as paredes. Houve os que tingiram os cabelos, pintaram a cara, tatuaram a pele, mudaram de cor.

Enfim, com nossas despretensiosas e prosaicas fotos caseiras tiradas com o celular e com os desenhos e imagens que ousamos esboçar, queremos sinalizar a potência do fazer, expresso nestas pequenas realizações de enfrentamento à epidemia.

Conceitos e Anticonceitos, ou para que serve um conceito?

Adriano Henrique Caetano

Quando preciso refletir sobre o conceito de algum termo ou categoria, antes de procurar em dicionários específicos ou enciclopédias, penso como esse conceito é absorvido e manipulado pela sociedade... Acredito que eu faça esse caminho porque na minha vida conheci primeiramente o significado da palavra preconceito, antes mesmo de conceito, e estava diretamente relacionado à discriminação, intolerância, violências e estigma, até que um dia fiquei sabendo que o preconceito é a ideia que uma pessoa tem de um conceito antes mesmo de conhecê-lo e remete à opinião desfavorável, que não é baseada em dados objetivos, mas unicamente em um sentimento hostil motivado por hábitos de julgamento ou generalizações apressadas.

Dito isso, espero ter destacado a importância de conhecer o significado dos conceitos até mesmo para depois quebrar, triturar e centrifugar, levando em consideração as experiências locais, sociais e culturais das comunidades. Não vamos nos esquecer que a construção desses conceitos está diretamente relacionada com a ciência ocidental, branca e europeia; então, é sempre produtivo pensar esses conceitos como um campo em disputa: o que não está fixo, nem finalizado, está no Devir!

Dito isso, quero apresentar os achados do nosso grupo, que foi construído no contexto da pandemia da COVID-19 e, por isso, trata-se de um grupo virtual, mas, nem por isso, deixou de ser um espaço de acolhimento potente nas noites frias das segundas-feiras do inverno gaúcho. Assim, fomos levados a refletir sobre os conceitos e anticonceitos das seguintes categoriais: Medo, Angústia e Violências.

O **Medo** é uma emoção básica, componente da experiência humana, uma *emoção-choque* devida à percepção de perigo presente e urgente que ameaça a preservação da pessoa. Provoca efeitos corporais para estimular uma reação de defesa, como a fuga: aumento ou diminuição dos batimentos cardíacos, da respiração, contração ou uma dilatação dos vasos sanguíneos, comportamento de imobilização ou uma exteriorização violenta[1].

Mas medo, também, pode ser um sentimento que as pessoas têm do novo, do desconhecido, das outras possibilidades de ser/existir. Nesse sentido, lembro a música "Tesoura do desejo" do Alceu Valença, na voz de Elba Ramalho:

Quando eu atravessava aquela rua
Morria de medo
De ver o teu sorriso e começar um velho sonho bom
O sonho fatalmente viraria pesadelo
Ali bem mesmo em frente a um certo bar Leblon
Vamos entrar. Não tenho tempo
O que é que houve, o que é que há
O que é que houve meu amor
Você cortou os seus cabelos
Foi a tesoura do desejo
Desejo mesmo de mudar

1 Santos LO. Medo contemporâneo: abordando suas diferentes dimensões. Psicologia ciência e profissão, 2003, 23 (2), 48-55.

Parafraseando Alceu, *o medo mesmo de mudar* como um sinal de alerta que nos paralisa, impossibilitando o mover-se, o deslocamento e o não-ir. Assim, conseguimos enlarguecer o conceito de medo para além de uma resposta a uma ameaça conhecida e externa.

Já para situar o conceito de **Angústia**, recorremos ao dicionário de filosofia: *Inquietude profunda que oprime o coração: uma **angústia*** mortal. Diminuição de espaço; redução de tempo; carência, falta. [Filosofia] Experiência metafísica, para os filósofos existencialistas, através da qual o homem toma consciência do ser[2].

Esse significado nos levou à literatura e à escrita como *consciência do ser*. Aqui trago para o texto Clarice Lispector que, numa entrevista no programa Panorama (1977), exibido na TV Cultura, disse "só me sinto viva quando estou escrevendo, quando não estou escrevendo, me sinto morta". Um jornalista perguntou "e agora a senhora está escrevendo? "Não. Estou morta" (Silêncio)...

No entanto, o termo angústia é cada vez menos utilizado, usando-se ansiedade, enquanto o termo pânico aparece cada vez mais nos manuais de psiquiatria. A ansiedade, uma sensação difusa, desagradável e vaga de apreensão, acompanha-se de sensações corporais, vazio na boca do estômago, aperto no tórax, batimentos cardíacos acelerados, sudorese, cefaleia, inquietação e desejo de movimentar-se[3].

Nesse sentido, a **Síndrome do pânico** é uma das formas de experiência subjetiva do medo atual. É no corpo que isso parece se manifestar, uma vez que ele parece ser ameaçado de descontrole de forças, promovendo um caos psíquico, moral, social e orgânico. É como se as funções corporais ganhassem autonomia: o coração dispara, o pulmão deixa de respirar, o controle psicomotor se perde. O corpo é imobilizado, só funcionando a partir do outro corpo, pela simbiose. Nessa ameaça imaginária do descontrole de forças designada como síndrome do pânico, há uma experiência de perda de controle, como se o corpo adquirisse autonomia, e o medo do indivíduo de um descontrole do corpo é a experiência designada de pânico[4].

O medo, a angústia, a ansiedade e o pânico são acionados, também, em situações de violência. E aqui apresento o conceito de **violência** estrutural que se caracteriza como uma violência evitável, indireta e diretamente relacionada à desigual distribuição de poder na sociedade, configurando sistemas sociais desiguais. Essas estruturas sociais e econômicas desiguais necessariamente produzem discriminação em relação à saúde[5]. Para exemplificar esse argumento, Richard Parker[6] se refere aos afro-americanos, que têm suas vidas caracterizadas pela desigualdade de oportunidade de educação e pelo acesso limitado ao emprego, ao atendimento médico e à justiça. No Brasil, os grupos sociais atendidos pelos programas de APS, especificamente pela Estratégia de Saúde da Família (ESF), poderiam ser caracterizados com os mesmos adjetivos que Richard Parker utiliza para caracterizar a população de afro-americanos dos EUA.

---

2 JAPIASSÚ, H, Marcondes, D. Dicionário Básico de Filosofia. 3º edição. Jorge Zahar Editor, Rio de Janeiro/RJ, 2001.

3 KAPLAN H, SADOCK B. Compêndio de Psiquiatria. 6ª. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

4 ROLNIK, S. Toxicômanos de identidade. In: Lins D. (Org.). Cultura e subjetividade. Campinas: Papirus, 1997

5 BONET, O. Discriminação, Violência Simbólica e a Estratégia Saúde da Família: reflexões a partir do texto do Richard Parker. In: Estigma e Saúde. Organizado por Simone Monteiro e Wilza Villela – Rio de Janeiro, Editora FIOCRUZ, 2013.

6 PARKER, R. Interseções entre Estigma, Preconceito e Discriminação na Saúde Pública Mundial. In: Estigma e Saúde. Organizado por Simone Monteiro e Wilza Villela – Rio de Janeiro, Editora FIOCRUZ, 2013.

O debate sobre violência estrutural remete ao conceito, trabalhado por Bourdieu[7], de violência simbólica, como aquela violência branda, invisível, "censurada e eufemizada, isso é, desconhecida e reconhecida", escolhida e sofrida, que caracteriza a violência da confiança, do dom que se impõe como modo de dominação nos contextos em que não é possível exercer a dominação direta. A violência simbólica como um modo de dominação "doce", que se exerce com um sorriso que instaura, ao mesmo tempo que nega, uma distância.

Essa relação, a dominação "doce" e, principalmente, as diferenças dessas violências, é muito bem exemplificada na poesia de Caetano Veloso, que tem como título "Americanos":

Americanos ricos já não passeiam por Havana
Veados americanos trazem o vírus da AIDS
Para o Rio no carnaval
Só um genocida potencial
— de batina, de gravata ou de avental -
Pode fingir que não vê que os veados
— tendo sido o grupo-vítima preferencial -
Estão na situação de liderar o movimento
Para deter a disseminação do HIV (...)
Para os americanos, branco é branco, preto é preto
(E a mulata não é a tal)
Bicha é bicha, macho é macho,
Mulher é mulher e dinheiro é dinheiro

Nesse contexto, onde falamos em *americanização,* o historiador holandês Gaspar von Barlaeus (1660) escreveu, e depois Chico Buarque brilhantemente fez uma música, que *não existe pecado abaixo do equador*. Para o historiador, a linha imaginária que separa o hemisfério sul do norte, separa também duas moralidades[8]. Do mesmo modo que a raça (abaixo e acima do Equador), gênero e sexualidade foram apresentados como um item importante para diferenciar os hemisférios norte e sul.

Diante do exposto e frente ao isolamento recomendado durante **a epidemia de Covid-19,** tem aparecido reações, como medo e ansiedade. Nesse cenário, o isolamento causa vários riscos para a saúde mental, porque quanto mais tempo as pessoas permanecem isoladas, maiores são os riscos de desenvolver sofrimento mental. Observou-se uma série de sintomas psíquicos que podem aparecer durante o isolamento social, tais como humor deprimido, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva, insônia, entre outros. Há risco de abuso de álcool, sintomas de estresse pós-traumático e depressão.

Enfim, panoramas de incerteza e insegurança como o vivido na pandemia e a experiência de isolamento podem catalisar sentimentos de medo, ansiedade e tristeza[9].

---

7 BORDIEU, P. O Senso Prático. Petrópolis: Vozes, 2009. p 211.

8 PARKER, R. Abaixo do Equador. Rio de Janeiro: Record, 2002.

9 BATISTA, A; CARVALHO, M; LORY, F. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. Psicologia. 2005, 19 (1-2):267-277.

Nesse cenário, acredito que o encontro com a literatura e as outras expressões da arte pode contribuir como um antídoto ao isolamento físico e social, assim como as redes de afeto! Nesses encontros virtuais conseguimos fortalecer e enlarguecer nossos laços de amizade, confiança e afeto para darmos conta desse “tal mundo novo”!

Sorrisos ao vento. Foto: Bruna Meneghetti

Falando de Medos

Medo (I)

Karolline da Silva Silveira

Até pouco tive medo de deixar de existir neste plano. Esse medo por muitas vezes foi vislumbrado em sonhos e pesadelos em que somente existia a minha figura e breu. Eu, insistentemente, tentava estabelecer comunicação com parentes e conhecidos que surgiam de quando em quando, mas nunca fui vista ou ouvida. Por isso, nunca soube com certeza se eles também estavam no breu, creio que não.

Estas passagens foram para mim a materialização do medo da solidão, do silenciamento, do distanciamento, da morte. Por elas, algumas vezes despertei aos prantos e outras aos gritos... foi algo que por muito tempo esteve comigo, hoje não mais.

"Cuidado meu bem, há perigo na esquina"[1]. Às vezes a morte atalha caminho, mas a gente pode driblar a própria sina: Vencer os medos, lamber as feridas, denunciar a violência, renunciar ao gozo egoísta e perverso. Não repetir o passado.

Num dia deserto a máscara nua beija o concreto da rua num gozo fatal. Foto: Raquel Agostini

***

1 Belchior. Como nossos pais. Alucinação. Rio de Janeiro: PolyGram.1976

Morrendo de medo

Stela N. Meneghel

Eu queria falar um pouco sobre o medo, essa palavra tão evitada e tão temida, e para isso começarei citando um excerto do Congresso Internacional do Medo, uma poesia de Carlos Drummond de Andrade[2] na qual ele pontua: "*provisoriamente não cantaremos o amor, que se refugiou mais abaixo dos subterrâneos. Cantaremos o medo, que esteriliza os abraços, nosso pai e nosso companheiro, (e finalmente) cantaremos o medo da morte e o medo de depois da morte".*

Quando o medo aparece, o amor se refugia abaixo dos subterrâneos, diz ainda o poeta. Talvez o medo nos faça retroceder à horda primitiva em que cada qual trata de salvar a própria pele, mostrando o quanto é tênue a camada civilizatória que nos recobre. Chama a atenção que a gente fala *"salvar a própria pele"*, e o poeta coloca a incompatibilidade entre medo e amor; portanto, a aposta no amor precisa ser adubada com coragem.

Mas, no aqui e agora, estamos morrendo de medo do que está acontecendo lá fora. Da epidemia, que nada mais é do que a marca de que algo está errado, pois a epidemia aponta sempre para um desarranjo ao nível do social, disseram os médicos sociais do século XIX, uma asserção que parece ter sido rapidamente esquecida[3]. Com a ascensão das doenças crônicas, pensava-se que as doenças transmissíveis seriam coisa do passado. Não eram.

A advertência do esgotamento dos recursos naturais seguida de uma ou várias hecatombes, anunciadas pelos ambientalistas do século XX e repetida *ad nauseam*, foi sempre minimizada ou negada pelos arautos da selvageria, da morte e do lucro. A destruição acelerada do meio ambiente vem trazendo para o convívio humano agentes infecciosos, vírus letais, que estavam reclusos nos biomas naturais, isolados nas florestas, nas montanhas, nas imensidões desérticas.

O medo é uma emoção humana básica e elementar para a autodefesa frente a perigos externos, estimulando os mecanismos de fuga e/ou enfrentamento. A humanidade não teria subsistido se não existisse esse mecanismo de defesa da espécie, afirmam os psiquiatras Kaplan e Sadock[4] no clássico compêndio de psiquiatria.

Assim, o medo sempre esteve presente na nossa história. Nas disputas pelo território, nas epidemias, nas marchas forçadas, na escravidão. Nas violências de todo o tipo que assolaram as diferentes sociedades e eliminaram os mais frágeis.

---

2 ANDRADE, C.D. Antologia Poética. São Paulo: Companhia das letras, 2012.

3 ROSEN, G. Da polícia médica à medicina social. São Paulo: Graal, 1980.

4 KAPLAN, H; SADOCK B. Compêndio de Psiquiatria. 6ª. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

Há uma lista sem fim, que poderia começar com o pavor frente aos animais selvagens, gigantescos, venenosos, devoradores. Alguns nem existem mais, mas a marca ficou no inconsciente coletivo, no imaginário que ainda povoa o mundo com dragões, dinossauros e monstros.

O medo de ontem e de hoje em relação aos acidentes, às quedas, os afogamentos, os raios, os incêndios, acrescido no contemporâneo pelo medo das explosões, das bombas, da guerra nuclear. A hecatombe final, o Armagedon, o fim do mundo.

O medo das nevascas, das tempestades, das enchentes, dos deslizamentos de terra, das secas, da falta de água e da água em excesso.

O medo da fome expresso na desnutrição crônica de populações, crianças alimentadas com água e açúcar, baixo peso e estatura, nascidas para serem pessoas de segunda classe, gabirus. O medo de não ter dinheiro para comprar comida, para pagar o aluguel, o medo de ter que ir morar na rua. O medo de ser acordado com uma botina ou um cano na cara. O medo das crianças que dormem num bueiro, que fazem sexo oral para adultos em banheiros públicos em troca de um Mac lanche feliz.

O medo das meninas, das mulheres, das mães. O medo do estupro quando voltam para casa à noite e precisam passar por terrenos baldios, ruas sem iluminação e sem segurança. O medo de uma gravidez precoce da filha adolescente. O medo do assédio sexual do patrão. O medo de precisar se prostituir para sobreviver. O medo de pegar uma doença ruim, de morrer de aids, de morrer com o aborto clandestino porque não teria como sustentar mais um. O medo da morte em vida e de deixar as crianças com quem; não é permitido nem mais morrer.

O medo pelos filhos. Como podem as mulheres não ficarem hipertensas, obesas, frígidas, autoimunes, ansiosas, angustiadas, deprimidas se além de trabalhar o dia inteiro fora, de ficarem horas no transporte público de segunda classe, sucata comprada do primeiro mundo superfaturada, lerdo, apinhado e caro, estão sempre pensando na segurança dos filhos. Os filhos criados pela babá televisão ou na rua, já que o Brasil é dos poucos países onde as crianças têm apenas um turno na escola e o outro são deixadas à própria sorte.

O medo de que plantem um baseado no bolso do rapaz para levá-lo a uma prisão privatizada que precisa estar todo o tempo repondo o estoque de carne fresca. O medo de que o filho desapareça, onde estão as centenas de milhares de desaparecidos deste país? O medo daquele que saiu para ir ao baile, comer um xis ou na casa de um amigo e encontrou uma bala perdida. Como suportar a tortura?

O medo das guerras, da morte por ferimentos, a morte pelo aço, a morte pelo fogo. O medo dos exércitos, dos predadores, dos conquistadores, dos matadores, dos cobradores de impostos, dos crucificadores, dos policiais, dos milicianos, dos mafiosos, dos exploradores de toda a espécie.

O medo da morte. De uma má morte. A morte com dor, a morte com sangue, a morte com o corpo ferido, infectado, putrefato, amputado, em pedaços. O medo de morrer prensado, estraçalhado, explodido, sem ar...

O medo que não termina e não tem lenitivo, agora que o futuro desapareceu e esse compasso de espera paralisa e nada mais nos abala ou comove por mais de cinco minutos, porque aparece outra notícia ou catástrofe e mergulhamos numa letargia, que pode ser um mecanismo de defesa ou um indício de exaustão. E mesmo atrás da letargia, o medo espreita.

Como nas históricas e centenárias epidemias – a lepra, a peste, a cólera, o ebola, a tifoide, a varíola, a tísica, o HIV - seremos todos atingidos, marcados, tocados pela mão do anjo exterminador, não há como se esquivar. Somos um. Conseguiremos, apesar do medo, enfrentar o monstro que ruge lá fora? Ou, como falou o poeta, nos limitaremos apenas a cantar o medo da morte e o medo do depois da morte?

Chora América, os teus mortos. Stela, 2020.

Medo (II)

Eloá Katia Coelho

Cena 1
Nascer preta
Num país racista
Nascer mulher
Num país machista
Nascer lgbtqiap
Num país LGBTfóbico
MEDO
Cena 2
Tornar-se preta
E ser oprimida
Tornar-se mulher
E ser assediada
Tornar-se lgbtqiap e ser matada
MEDO
Cena 3
Crescer e não ser protegida
Viver e não ser compreendida
Ser e não ser amada
MEDO
Cena 4
Na pandemia da COVID 19 a morte ronda as casas, as ruas, os becos, vielas, ladeiras, vilas e favelas...
A morte ronda à vida
Falta de ar
Asma, arritmia, pânico
Medo de ser contaminada
Morrer asfixiada, abandonada
Largada em qq corredor de qq hospital
Sem poder dar tchau
Em subir um degrau pro meu juízo final!
Suor na mão
Pernas bambas
Pé gélido
Tontura, fraqueza, desmaio
MEDO DE VIVER EM TEMPOS RECRUDESCENTES
MEDO DE VIVER EM TEMPOS PANDÊMICOS
MEDO
Cena 5
Medo de perder a fé
Medo de perder o riso
Medo de perder a vivacidade
Medo de me perder de mim...
Medo da falta da poesia
Medo da falta das cores
Medo da falta de abraço;
Mas ainda assim o maior dos meus medos é:
Medo de não ter medo e naturalizar as iniquidades, atrocidades, que estamos vivenciando a olhos nus...
Olhos nus
Nus. Nus nascemos!

Angústia (I)

Anelise Teixeira Burmeister

Há dias penso no assunto de nosso encontro hoje – angústia. E acabei me dando conta que não sei bem o que é angústia... Tentei procurar nas formas como tenho me sentido algo que se encaixasse à ideia que tenho do termo, mas estava com dificuldade de diferenciá-lo de ansiedade, e mesmo de medo. Procurei por artigos que discutissem o que é a angústia e o que a distingue de ansiedade, e fiquei com a ideia de que uma das distinções é que a angústia teria um componente físico, que eu defini como "aperto no peito", "soco no peito".

A minha dificuldade me fez me voltar para o que considero meu evangelho, minha crença – a literatura. Logo encontrei um artigo com o título *A angústia na literatura: a experiência de Clarice Lispector*.[1] A simples leitura do título já me fez entender um pouco mais sobre o que é angústia, pois, por mais que não lembre muitos detalhes dos livros de Clarice que li, os sentimentos que essas leituras formaram em mim estão aqui e consigo recuperá-los. Um dos trechos citados no artigo é sobre a reação de G.H quando vê uma grande barata dentro do armário: "O grito ficara me batendo dentro do peito" (*A paixão segundo G.H.*). Esse grito surdo me fez ver que, para mim, a angústia é o lampejo da dor de não aguentar a vida. Foi difícil identificá-la por que acho que tenho poucos desses lampejos, mas no momento que pensei isso já comecei a lembrar dos "apertos quase mortais" no peito no momento em que enxergo aspectos da realidade como irremediáveis.

É o sofrimento de tanta gente que não consigo apaziguar, são as vidas das Macabéas que continuam a só brilhar na hora da morte, e o meu próprio desejo imediato de um abraço que não pode acontecer. E aí vem o soco. Esse soco no coração, essa realização de que o que espiamos em um momento é insuportável — como insuportável foi a vida de Macabéa, que só brilha ao morrer - se mostrou para mim como angústia.

Mas, felizmente, recorro ao meu "evangelho" e já nas palavras de Clarice, do livro *Um sopro de vida*, que abrem o artigo que li, está parte do alento: "*Escrever melhora a angústia de viver? Eu escrevo como se fosse para salvar a vida de alguém. Provavelmente a minha própria vida*." E eu completo, ler melhora a angústia de viver e salva, pelo menos a minha vida.

***

1 PERES, A.M.C. A angústia na literatura: a experiência de Clarice Lispector. Revista do Centro de Estudos Portugueses, Belo Horizonte, 2005.p.99-121. Disponível em: http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/cesp/article/view/6658).

Angústia (II)

Karolline da Silva Silveira

Muitas brigas e conflitos vivenciei na infância. Em casa meus pais frequentemente discutiam. Muitas vezes tive de me despedir de meu pai que deixava a casa e outras tantas vezes o vi voltar — aliás, hoje ele está de volta (risos). Hoje também consigo identificar em mim uma tendência a fugir de sofrimentos amorosos ou afetivos eternos, uma espécie de tendência a antecipar sofrimentos para quando ele existir, logo passar.

É algo próximo a viver constantemente prevendo o fim para não sofrer (tanto) quando ele chegar. Sabendo desse meu jeito, desse mecanismo (in)consciente, luto contra outra tendência: a impulsividade. Respire, viva, tolere e tolere-se.

EpidemiΩn. Stela 2020.

Violência

Anelise Teixeira Burmeister

"banalizar mortes, genocídio, racismo, capitalismo"
"Bolsonaro veta obrigatoriedade de fornecer máscaras a populações carentes."

Hoje cedo li algo que me fez sentir dor da violência sobre a qual quero falar. Foi uma notícia sobre cidades de nossa serra em que a cloroquina começou a ser usada. Ao ler, foi como se alguém tivesse me ferido fisicamente. Diz a reportagem:

> Já o prefeito de (---), Xxxx Zzzzz (PTB), reconhece que o tema é polêmico, mas afirma que 'em algum momento, tem de se assumir'. Na visão de Zzzzz, a opção do tratamento precoce também traria vantagens econômicas: — No momento oportuno, pode ser uma tentativa ousada, mas interessante, porque principalmente vai interferir no custo. Até quando vamos conseguir segurar (as finanças)? Daqui a pouco, não vai ter mais estrutura financeira para aguentar a cada semana abrir novos leitos.

Como reagir? Não me vejo com uma pedra na mão quebrando o que quer que seja, muito menos ferindo pessoa ou qualquer ser da natureza (só barata, aranha, mosquito, que invadam meu espaço — daí, mato). Mas ameaçam corpos.
Segundo a OMS, violência é

> o uso intencional de força física ou poder, real ou em ameaça, contra si mesmo, contra outra pessoa ou contra um grupo ou comunidade, que resulte ou tenha grande probabilidade de resultar em ferimento, morte, dano psicológico, mau desenvolvimento ou privação[1].

E entre os tipos de violência, estão: a autoinflingida, a interpessoal e a coletiva. É deste último tipo que quero falar. Aqui estão, entre outras formas, as guerras, tortura e abuso de direitos humanos na forma de violência social, política, econômica.

E achei, na Revista Ciência e Saúde Coletiva, a definição sobre violência estrutural, colocando nome ao que tem me ferido. Segundo os autores[2], a violência estrutural é aquela "infligida por instituições clássicas da sociedade e que expressa, sobretudo, os esquemas de dominação de classe, grupos e do Estado". Considerada "natural", ataca e mata populações que frequentemente não a contestam e muitas vezes, como é o caso de certos grupos, a defendem sem se dar conta de como as fere.

Entretanto, talvez parte enorme dessa dor seja saber que nos pede uma reação que não temos, seja por sermos parte dessa estrutura violenta, ou, como neste momento, estar limitada a possibilidade de defesa.

Conivência e impotência.

---

1 DAHLBERG LL, KRUG EG. Violência: um problema global de saúde pública. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2006, 111(supl.): 1163-1178.

2 Cruz Neto, O., Moreira, M.R. A Concretização de Políticas Públicas em Direção à Prevenção da Violência Estrutural. Ciência & Saúde Coletiva, vol. 4, n.1, p.53-69, 1999.

Essa história poderia ser minha

Eloá Kátia Coelho

Cresceu como qq outra rapariga cresce ao lado de irmãos e primos...

Venho de família grande de tios e primos.

Até aos 10 ou 11 anos pulava nas árvores do mato e das pedras das cachoeiras...

Bebia água da bica.

E menstruou com 12 anos.

E aos 12 anos seu corpo mudou...

Ficou emoldurado, desenhado como corpo de moça...

Mal sabia ela que seus seios enrijecidos, sem sutiãs, estavam observados há muito tempo pelos canalhas, cretinos, covardes, machistas, criminosos e pedófilos de plantão ao lado da casa que mora pelo primo de 18 anos e também por 1, 2, 3 ou 4 homens de família da região, amigos do bar do papai...

O primo não teve pudor algum, bandido não têm pudor, e levou-a pro mato pra se banharem na cachoeira mas não disse pra ela que iriam apenas os dois...

E lá entre um banho e outro, num mergulho, aqui e ali, com risadas falsas e delírios de desejo ao corpo da mais jovem moça do vilarejo se despiu, como um animal predador diante da presa, do objeto de desejo, se despiu em sua frente e começou a assediar e bolinar seu corpo, sem autorização alguma..

E aí começou a arrancar sua inocência, sua inocência infantil, seus sonhos de segurança

emocional e familiar...

Para ela tudo era perfeito.

Não tinha ansiedade, não tinha medos e angústias...

Era feliz e cantava todos os dias...

Andava de bicicleta, carrinho de rolimã, mobilete, pescava no riacho, na lagoa, pulava corda e jogava taco…

Corria com seus cabelos trançados pelos matos e jardins sem fim…

Cantarolava!

Brincava de casinha, de carrinho, de escola e de tantas outras brincadeiras…

Ele ignorou o que ela era.

Ele ignorou o que ela representava.

Os laços familiares e a confiança ele usou e lá estava com ela indefesa…

Truculento e sádico.

Pedófilo ela só tinha 12 anos.

Não satisfeito ele a tirou de dentro d'água e a levou pra um lugar ali perto com pouco visibilidade…

Mato adentro e entre moitas e arbusto...

Empurrou-a pro chão e disse que seria tudo muito bom…

Que ela não precisava se preocupar.

Como assim?

Qual relação forçada física ou emocional, fica tudo bom?

Lhe disse tudo muito rápido:

Que ela deveria confiar nele em tudo...

Virou ela de costa e começou a penetração…

Ela se debatia cada vez mais e com mais intensidade...

Então, ela começou a gritar e dizer que doía e ele colocou a mão em sua boca e subiu em cima do corpo e tentou muitas vezes a penetração...

Entrou mas não rompeu o hímen…

Isso é detalhe técnico…

Tiveram alguns furinhos pequeninos (isso ela soube depois numa visita ginecológica).

Ela se debateu e conseguiu morder a mão dele e sair daquela posição de violência, estupro e crime.

E quase asfixia...

E começou a gritar por socorro mas não foi ouvida e saiu correndo…

Com o corpo ansiógeno.

Pânico. Medo. Pavor. Falta de ar…

Pulou matos, encostas e pontes…

Desesperada que ele viesse atrás.

Covarde.

Ele não foi atrás, ficou no mato por dias...

Ao chegar em casa ficou com medo de dizer o que aconteceu pq foi abordada de uma forma preocupante devido ao entardecer do dia.

Então e infelizmente não teve argumentos de como abordar a situação.

A vítima ficou com vergonha, culpa e transtornada.

Sem chão ou referência…

Era apenas uma menina de 12 anos.

Dali pra adiante aquele entardecer ficou marcado na alma, no corpo e na psique.

Os entardecer nunca mais foram os mesmos.

Nunca mais...

Guardou esse trauma por alguns anos.

E na medida que crescia mais gigante ele ficava.

Não conseguia falar com nenhuma pessoa.

Não acreditava mais nos parentes e nem nos homens em sua volta...

Ficou quase muda, introspectiva começou a escrever e ler e ler e escrever diariamente...

Tirou todas as fotos que pode das janelas, portas e árvores no entardecer pra ver se encontrava o brilho que tinha antes do estupro…

Não encontrou…

Nunca encontrou…

De lá até a pandemia já tinha vários diários escritos…

E quase muda...

Caiu numa enorme depressão na COVID 19, numa depressão severa.

Com psiquiatra, psicoterapias, neurologista, tarjas pretas, tarjas vermelhas, tiques nervosos…

Choros. Choros. Choros

Ainda não tinha CID!

Estava sendo novamente observada, agora não mais pelos assediadores, mas pelos médicos residentes do HPSP.

Teve surto psicótico, fez cortes no corpo…

Chamarem a SAMU algumas vezes.

A SAMU orienta chamar a polícia primariamente…

O caso de saúde virá caso de polícia na região onde ela mora.

A polícia ao chegar identifica se não é usuário de drogas a exemplo de crack ou similar…

Uma vez identificado a PM chama a SAMU.

Descobri nesse período que pobre, preto e periférico não tem direito de usar o SUS quando tem surto psicótico ou crise existencial pq primeiro passa pelo crivo da polícia e aí a polícia chama a SAMU.

Fui buscar informação sobre esse protocolo e não encontrei no conselho municipal de saúde.

A violência sexual, o estupro, somado à violência institucional de sempre que precisar da

SAMU vir a polícia primeiro levaram ela ao esgotamento total…

Sem despedida alguma ela se foi...

E aos 15 anos se suicidou na pandemia da COVID 19, enforcada com uma corda, em seu

quarto ao lado das fotos dos entardecer e bilhetes nominados...

Sim, deixou bilhetes pra dizer que seu corpo havia sido roubado pelo seu primo e pelos 4

homens que se diziam amigo do papai que ao lhe darem balas ou sorvete mostravam pra ela suas genitálias e pegavam sua mão para tocar…

Apalpavam seus seios e sua bunda…

Roubaram seu corpo e sua inocência...

O papai pegou uma arma e matou o primo.

O papai está no presídio central de Porto Alegre e os 4 amigos se mudaram com suas famílias pra bem longe...

Tomara que ela encontre a luz e que o sorriso e as gargalhadas sejam lembradas…

“O corpo coisificado hoje, da mulher preta adolescente ou jovem, é um corpo anunciado pra um suicídio amanhã”.

***

Meta a colher

Bruna Pereira Meneghetti

Em mais um dia de pandemia, ouvindo "Hey Jude" dos Beatles, escrevo no papel uma história que se passou anos atrás, tentando encontrar as melhores palavras para descrever as sensações e sentimentos. Ela foi escolhida porque seus elementos sempre se fizeram presentes nos meus pensamentos, até o tempo passar e eu entender que o passado não é um lugar de residência, mas pode ser de referência para aquilo que não queremos mais.

Ainda me pergunto como, ao escrever depois de tantos anos, me pego com aquela angústia no peito, sensação de aperto que desconforta e de choro que não vem, mas grita dentro da gente. Lembro daquela noite, a qual só foi o ápice de inúmeras tentativas frustradas de separação e diversas situações de violência com as quais havia aprendido a lidar por medo: o medo de alguém que, na minha ingenuidade, despertava o maior amor do mundo; medo de não viver; medo de ferir pessoas que eu amava (não diretamente pelas minhas mãos, mas pelas de alguém que tanto havia me jurado amor).

Madrugada de um dia qualquer, acordo com o telefone tocando, do outro lado estava ele querendo entrar na minha casa e me dizendo mil ofensas e palavras que não imaginava ouvir: vadia, sangue, sofrimento, arma, invadir… até chegar na frase: *"eu vou te deixar com uma marca pro resto da vida e quando tu encontrar alguém, isso se conseguir, tu vai olhar para ela e lembrar de mim"*. Depois de horas no telefone e de encontro marcado para o dia seguinte, eu decidi registrar tudo aquilo que me acompanhava há tempos, pensava *"se acontecer qualquer coisa comigo, vão saber por onde começar".*

No dia seguinte, o encontro marcado não aconteceu, sumi, o que piorou tudo. Tive a oportunidade de deixar aquele espaço e vir embora para Porto Alegre, cidade que me acolheu e me protegeu de alguma forma... mudei a vida. Meses se passaram, o ano mudou, inúmeras situações aconteceram e onde eu estava depois de tanto tempo? Sentada em uma mesa de bar, em um final de semana de visita a minha mãe, na cidade que eu havia abandonado, conversando com o homem que queria atirar em mim meses antes. Por que? Por mais uma vez acreditar em tudo, na mudança, nas palavras, no afeto, no arrependimento. Esse é o ciclo da violência doméstica: primeiro a tensão do agressor e a negação da vítima; segundo, o ato da violência (física, verbal, psicológica, sexual, patrimonial); terceiro, a "lua de mel", caracterizada pelo arrependimento do agressor e procura pela reconciliação, momento em que a mulher acredita na mudança e em uma nova relação até o ciclo se repetir[3]. Tinha novamente construído planos e vida com ele, tudo certo: em junho vamos embora, mudar a vida, viver diferente. Mas quem sabe o que a vida tem pra gente, não é?! Em abril, acordo com uma ligação: "ele morreu, foi morto". Aquela história chegava ao fim antes mesmo de recomeçar.

3 Instituto Maria da Penha. Ciclo da violência doméstica. Disponível em: https://www.institutomariadapenha.org.br/violencia-domestica/ciclo-da-violencia.html

A culpa, a angústia, o medo, a tristeza, a revolta, tantos sentimentos surgiram e me acompanharam por muito tempo até eu entender o que a vida queria me dizer e o que ela me oferecia e continua me ofertando. Todo mundo já ouviu uma história parecida (da amiga, familiar, vizinha ou desconhecida, na TV, no jornal, na vizinhança), cada uma com suas particularidades, a minha é essa resumida, mas o fato não muda: milhares de mulheres vivem todos os dias em meio à violência, agredidas, ofendidas, mortas. Só no Brasil, em 2018, uma mulher foi assassinada a cada 2 horas, e destas, 68% eram negras[4].

Finalizo esse relato ouvindo a banda Mulamba e pergunto assim como na canção "Por que o homem maltrata o ventre que lhe pariu; o feminino não criou bomba, nem guerra, nem fuzil; então por que o homem mata o ventre que lhe pariu?"

"E se mudasse esse ponto de vista
E se o falo fosse a vítima
O que o povo ia falar?
Trocando, assim, o foco da história
Tirando do homem a glória
De mandar nesse lugar" [5]

EpidemiΩn. Stela.

***

4 IPEA. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). Atlas da Violência. Brasília: IPEA, 2020.

5 P.U.T.A, Mulamba (música). Gravadora: Máquina Discos. 2018

Medos, angústias e violências

Eloá Kátia Coelho

Medo
Angústia
Violência
Violência
Angústia
Medo
Angústia
Violência
Medo
Medo
Violência
Violência
Angústia
Angústia
Dia de luto de 2 pessoas queridas que colaboraram com minha elasticidade emocional...
Simplicidades em forma de gente
2 B.O. mesmo dia...
Morte ao quadrado
Equação dolorida da vida
Multiplicação de dor
Multiplicação da morte
S.I.L.Ê.N.C.I.O
Tem gente com dor
Choro
Abraço
Choro
Abraço
S.I.L.Ê.N.C.I.O
Tem gente com dor
A vida precisa ser redesenhada
A vida precisa ser revisitada
Família
Tio morto
Família
Ex cunhado morto
Família
Tudo muito rápido 10 dias pra um...
Tudo muito rápido 7 dias pra outro...
COVID 19
Não tem despedida
Mas tem choro
Mas tem abraço
Medo
Angústia

A tarde cai e o frescor reaparece
A tarde caí e a revoada de pássaros aparece
E eu?
Conforto a Tia/mãe/Tia
E quem conforta
Confortadx está
Confortadx fica
Às vezes eu quero o colo da minha mãe
S.I.L.Ê.N.C.I.O
Tem gente com dor…

Foto: Eloá Kátia Coelho

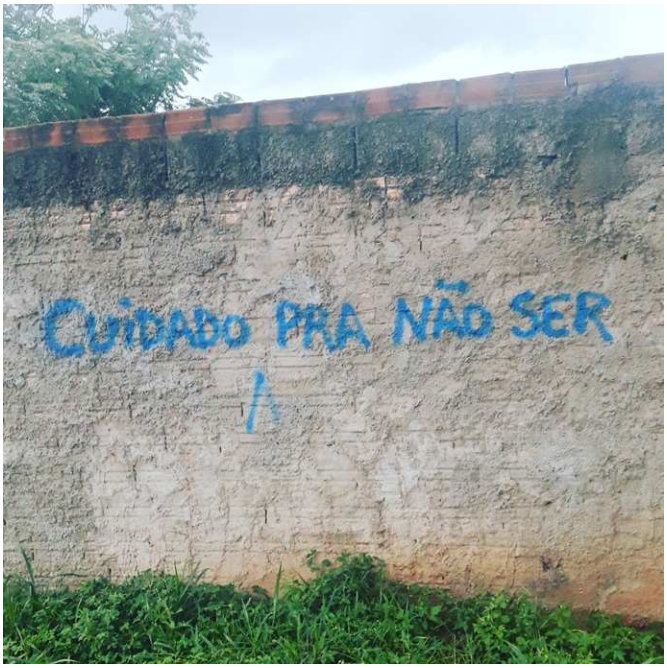
***

Bruno Kauss

Abrindo a minha caixa de memória...

Minha caixa de memórias surge da necessidade de um espaço para guardar lembranças e, também, como lugar de confissão, daquilo que eu não podia dizer e de sentimentos que eu não podia expressar. Começou com um caderno, ainda na infância, o qual eu usava como um diário. Nele escrevia usando um código inventado por mim, pois temia que se caísse nas mãos de alguém, minhas memórias seriam descobertas. Junto com o diário eu tinha o costume de guardar objetos que rememorassem momentos bons ou alguém. Uma foto 3x4, um pingente, um grampo de cabelo. Reuni um número considerável de bugigangas e guardei numa caixinha. Na medida em que o tempo passou, novos objetos sendo colocados. Rolhas de vinho, caixa de cigarro, um crucifixo, CDs da Madonna, cartas, muitas cartas. Minha caixa conta um pouco de mim, deste Bruno Kauss, permite que eu acesse memórias já esquecidas, me faz refletir e valorizar a minha existência, esta que não se faz de todo sozinha, mas também na memória de outros que nessa caixa eu guardo comigo.

“Cuidado pra não ser”



“Cuidado pra não ser”, alertava o muro. Muros que surgem inesperadamente numa cidade nova, no caminho do trabalho, lançam e me lançam sobre reflexões. No vaivém do cotidiano, eu gosto de observar os muros. “Cuidado pra não ser” estava escrita num muro em Alto Paraíso de Goiás, um lugar mágico, de águas claras e céu azul cristalino.

Creio que uma grande angústia que já senti está relacionada ao fato de não (poder) ser e expressar minha orientação sexual gay/homossexual. Ser e expressar, dois verbos que não necessariamente se realizam em conjunto. Quantos sabem aquilo que são, mas não podem por esse ou aquele motivo expressar? Na minha adolescência em Santiago/RS, eu não podia no contexto marcadamente conservador em que estava inserido, pois minha identidade de gênero estava dada, cristalizada em um imaginário masculino machista e violento. O muro me alerta, para hoje não deixar de ser e de não temer expressar quem real e transitório sou.

“Palavras dizem sim, os fatos dizem não” (Gilberto Gil).

Eu penso na violência como um fenômeno capilarizado nas nossas manifestações culturais. Foucault[1] me ajudou a entender esse processo e virou um crush, já na vida adulta. Aqui eu quero chamar a atenção às representações que geram microviolências. Não quero associar levianamente a cultura gaúcha tradicionalista de minha cidade com a intolerância, mas chamar a atenção para como a intolerância pode se manifestar em qualquer representação cultural, produzindo microviolências. Quando trago a frase de Gil[2] é justamente para destacar como tais eventos de intolerância mascaram a realidade, oprimem e calam expressões plurais. Na cultura do ódio que marca as nossas relações em sociedade, não se trata de realçar os fatos, sua singularidade e diversidade, mas contar inverdades e criar culpa sobre as diferentes existências.

Se eu tenho algum conselho que possa valer a pena é que nós também podemos interromper o ciclo de angústia, medo ou violência de alguém. Não necessariamente com grandes ações, mas com escuta, um abraço ou intervindo quando necessário. E também de forma não intencional, quando o outro representa mais que uma possibilidade, mas um acontecimento.

Olhai para quem está ao lado, para as mensagens dos sonhos, para as coincidências e para o alinhamento das estrelas... “Broto para fora, para longe. O que definitiva e realmente sou ameaça rebentar as janelas”[3]

---

1 FOUCAULT, M. Vigiar e Punir: história da violência nas prisões. Petrópolis: Editora Vozes, 1987

2 GIL, G. OK OK OK (Música). Gilberto Gil. Gravadora: Geleia Geral. 2018.

3 ABREU, C. F. Teatro Completo. 2009.

O lado B é um pequeno texto ou conversa em que cada um expõe o seu *currículo vitae* a partir de uma perspectiva subjetiva e pessoal. O lado B conta aquilo que geralmente não é dito; não se interessa pelo Lattes, mas quer relatar as manias, os pequenos defeitos, as limitações, as ideias sem sentido, o *non sense*. A proposta é construir uma autobiografia telegráfica e brincalhona, jogando com o auto-humor, ironizando as pequenas tragédias cotidianas, fazendo piada com as próprias imperfeições, com os medos e as noias, com a timidez e a vergonha (que na realidade não servem para nada), enfim relativizando nossos egos e nossa importância no mundo.

Adriano Caetano
Filósofo de formação, ativista LGBTQI+ e da luta contra Aids, *noia* das lives, leitor voraz da literatura contemporânea, mais especificamente, escrita por mulheres porque os homens que lutem(!)

Anelise Burmeister
Ler, estudar, participar de discussões sobre o que considero importante – o bem-estar, a política, a saúde, as relações entre as pessoas. Escutar, pensar, observar, dar risada. A literatura é meu evangelho, minha crença, mas, da mesma forma que muitos abrem a Bíblia ao acaso para pregar ou tratar suas dores, leio de tudo, de forma aleatória, para a dor, para a alegria, a solidão e a esperança. Para tratar do medo, da angústia e da violência. Creio que nos construímos e desconstruímos gradual e constantemente com e pelas outras pessoas, grupos, famílias, amores, nas interações, nas escritas, nas leituras.

Bruna Meneghetti
Poderia falar das minhas características, manias ou ideias, mas resolvi apresentar a Bambolina, uma personagem que surgiu numa dessas criações da vida. Ela, assim como a Bruna, vive através da arte, afinal "Sem arte, morre-se de realidade". Usa seu tamanho tão pequenino como forma de expressão daquilo que grita dentro da mente e do corpo, daquilo que grita e ensurdece os ouvidos atentos dos que estão nesse mundo tão desigual. Expõe aquilo que é guardado por algum motivo com sua leveza de viver e sua força em estar no mundo. Aí está: **Bambolina, A palhaça bailarina.** Bambolina, a Palhaça Bailarina, pequenina, andando, girando e dançando. Seu jeito marota, travessa, de rir, falar e olhar.

Bruno Kauss
Prazer, Onurb.

Não sei hoje que idade tenho
Nem sei ao certo o ano em que nasci
Nasci em 2003, no primeiro beijo?
Ou em 2008 quando parti?
Não sei meu signo,
Nem sou dotado de insígnia,
Sem métrica,

Às vezes tenho rima
Se tento chegar em algum lugar
Ih, já era
É melhor estar
Ver e sentir
Não são a mesma coisa meu bem
Sinta, depois me veja
Seja,
Simples assim
Sirva mais um pouco de vinho
E beba
Que não há fim
Às vezes me perco
E às vezes eu também deixo
Ser encontrado.

Daniel Canavese de Oliveira

Daniel Canavese de Oliveira, se fosse uma palavra talvez ou talvez, se fosse uma vez seria o agora, se fosse para agora traria muito do que partiu e ontem perdi. Na verdade, um pouco de nada com coisa alguma, alguém disponível para a vida e indisponível para a injustiça. Prontamente apaixonado pela liberdade de ser e pau pra toda obra pra quem quiser fazer disso um ser complexo.

Eloá Kátia Coelho

Poeta, Poetisa, Preta, Politizada.
Macumbeira, Feiticeira Bruxa, Guerreira.
Filha, irmã, tia, prima, sobrinha, neta, amiga, afilhada, madrinha, dinda e cunhada.
Aluna, professora, vizinha…
Amante e amada.
Apaixonada pela vida!
Ativista orgânica do movimento internacional de mulheres negras, do movimento negro e do movimento lgbtqiap.
"Em ritmo de poesia"
Filha de Yemoja Ogunte
Adora botar o pé descalço na terra
Adora tomar banho de chuva nua
Necessita ver o verde da natureza e ouvir os cantos dos pássaros em revoadas
Afrocentrada!

Fabiano Barnart

Hoje acordei antes do amanhecer e fui observar o céu, vi uma única estrela: o planeta Vênus. Fiz alguns pedidos, pedi por nós, refleti sobre a vida e nossa existência em diversas escalas: desde a escala corporal até o infinito do universo. Podemos ser insignificantes diante do universo, mas juntos temos potência de fazer a nossa existência grande e significativa. Conto com nossa frágil teia, acredito nela que aos poucos se fortalece e penso que podemos tecer mais... Não acredito que sou outrx no tempo presente, porém acredito em mudanças, mas ainda somos os mesmos. Diferentes, talvez irreconhecíveis se olharmos para nós mesmos em um passado distante. O que é olhar para as estrelas se não olhar para o passado? Quando olhei para Vênus hoje, antes do sol raiar, aquela luz no céu faz parte do passado, mas ao mesmo tempo uma representação de algo que reflete no presente, distante no espaço por muitos de anos-luz (agosto de 2020). Qual o significado dessa distância, o que acontece no interstício entre aquilo que aconteceu um dia, reflete no tempo presente e projeta nossos sonhos no futuro? Não sei, tenho muito mais perguntas do que respostas. Resistência, sobrevivência e vida!

Karolline da Silva Silveira

Há alguns anos iniciar uma apresentação pessoal me causaria algum tipo de incômodo, algo próximo de um constrangimento, alguma espécie de estresse. Por sorte, com o passar do tempo passei a pensar e refletir sobre os motivos dessa sensação, compreendi que a forma que me apresento formalmente pouco fala sobre quem sou. Na verdade, apenas cumpre o requisito de situar o que faço, o que estudo, quais minhas pretensões acadêmicas, preferências teóricas, e, isso, ainda que importante, não resume minha complexidade ou simplicidade. Ufa!

Procuro diariamente manter a estrutura do mundo utópico (e aqui declaro: adoro utopias) que nutro dentro de mim, suas ideias, concepções de certo e errado, valores, etc. De forma geral, essa manutenção mantém-me esperançosa e com gás para continuar insistindo, continuar problematizando aquilo que já foi naturalizado e banalizado, continuar lutando pelas questões que acredito, pelo mundo que quero viver. Devo dizer que não tem sido tarefa fácil, sobretudo, por além de militar por ele, estudá-lo e teorizá-lo, mas sou de uma teimosia fantástica e persisto.

Penso que falar sobre mim hoje deve sempre situar período, uma vez que estou num eterno processo de desconstrução: falo do ano da pandemia. 2020 ainda não é um período que consigo resumir em poucas palavras, porém, a partir dele passei a circunstanciar melhor minhas fragilidades, a definir, refletir e verbalizar mais meus limites. Para mim isso é um grande exercício, confesso que meus impulsos (que são muitos) geralmente exaltam apenas a minha potência e força – algo tão típico de pessoas envoltas a um sistema capitalista que devem, para vencer, competir, batalhar e vencer, não? Enfim, ao maturar melhor esta relação entre minhas forças e fragilidades, creio que cheguei a alguma etapa do processo de autoconhecimento, no entanto, posso mudar de opinião.

Infelizmente, tenho que dar fim a esta escrita, espero que tenham conseguido entender um pouco de quem é a Karol, ainda que a visão seja limitada a poucas linhas e a uma versão em eterna construção. Sou um emaranhado em etapa de organização.

Rafael Henrique Flores Ribeiro

Posso ser chamado de: “aquele que tem a risada mais engraçada do mundo”. Não gosto de chorar ou parecer triste na frente de ninguém, não por vergonha, mas sim porque não consigo mostrar meus sentimentos. Eu adoro dançar, dança, filmes, música. Sou filho único e isso por um período foi péssimo, mas hoje já estou acostumado e adoro ser filho único. Hoje em dia moro só com a minha mãe, porque o meu pai se mudou para Santa Maria para trabalhar na linha de frente do COVID-19. Eu sou extremamente grato por ter pessoas maravilhosas ao meu redor.

Raquel Agostini

Psicóloga e professora. Acredito na força da palavra, da arte e da música como transmutadora da realidade. Com ascendência italiana, falo com as mãos, com as palavras e até sozinha. Brigo em defesa da ética, do ativismo político e da vida. É preciso “estranhar” para denunciar as desigualdades e assim sonhar um “outro mundo possível”. Como afirmou o Arcebispo de San Salvador, Monsenhor Óscar A. Romero (1917-1980): “A justiça é como as serpentes: só morde os descalços”.

Stela Nazareth Meneghel

Sanitarista, mulher, professora por toda a vida. Mãe da Lara, Mai, Ian, Vatsi e avó da Hanna. Amante da literatura, do cinema e da arte, inclusive a “feita em casa”. Cozinho, costuro, tricoto, jardino, pinto, mas não bordo. Acredito que cada um deve limpar a sua própria privada, que a vaidade e o orgulho não servem para nada e que quanto menos necessitamos, mais livres somos.

Onde está o inimigo? Foto: Stela N. Meneghel

Desconstrução

Karolline da Silva Silveira

Frustração. Fraqueza. Angústia. Inquietação. Desesperança. Desespero. Desespero. Desespero. Muitos foram os sentimentos que acompanharam e ainda acompanham minha vida neste período de enfrentamento à pandemia. Ao pensar friamente na pandemia, nas mortes, na indefinição, na imprevisibilidade, no isolamento e nas privações geradas por esse, algumas lágrimas ainda teimam em cair. Ao pensar em outros pontos, que foram agravados com o cenário pandêmico, e os relacionar com as questões iniciais, como o crescimento da violência doméstica, o desemprego, o abandono dos indesejáveis, o desmatamento, o negacionismo, a intolerância nas ruas e nos lares, logo, mentalmente, vem um "reage, Karol, reage". Com o passar dos dias, semanas e meses passei a entender ou decodificar o "reage": na verdade ele basicamente, agora e em outras situações de difícil digestão, quis dizer "passa por cima", "releva", "segue o baile", "tu não tens tempo para isso". Contrariando o hábito, sofri bastante, tenho sofrido e tenho aberto bem os olhos, ouvidos e sentido cheiros (dentro de casa e em ambientes que julgo livres da presença do vírus), o máximo que posso. Estava vivendo anestesiada por uma rotina automatizada e em ritmo acelerado? Estava num processo de letargia?

Ressignificar foi a chave para entender e acalentar algumas dores: dentro do possível, uma parte foi sentida e transformada em ação; outra parte foi e está sendo processada, num real processo de maturação, sem a necessidade de respostas e soluções imediatistas.

O compartilhamento de experiências entre amigos, conhecidos e desconhecidos tem sido aliviador. Conversar e ver minhas angústias, inquietações e medos em outras pessoas derrubou as barreiras do isolamento social que ambientava. No entanto, restaram ainda assim os entraves das barreiras físicas. Em meio a tantas incertezas, encontrar locais de escuta ativa, com menos reatividade e competitividade, despertou a sensação de pertencimento há tempos bem sucateada, criando vínculos e fortalecendo outros. A busca e o encontro de locais em que a manifestação dolorosa e o próprio silêncio sejam entendidos como expressão e não como um problema, ou tão somente como um constrangimento, foi algo revelador, um campo rico de aprendizagem grupal, onde o coletivo é potência.

Hoje a perspectiva mudou, passados longos quatro meses, não existe sensação de inferioridade por não reagir, por não passar por cima, mas sensação de completude, de vivência. A partir do entendimento de que a "experiência vida" é dura e sofrida quando o "outro" - aquele que sofre diretamente o problema e que por vezes pode ser entendido como o diferente, o oposto - não é visto com indiferença, mas com reciprocidade, e que já não basta ser mero espectador irracional.

***

Foto: Eloá Kátia Coelho

As três coronas: pela manhã, pela tarde e pela noite

Daniel Canavese de Oliveira

Acorde com as **utopias**, com os projetos de um mundo e uma vida melhor. Não importa se ainda estiver com muito sono, se o dia estiver muito cinza, frio ou chuvoso. Se o clima for de desânimo. Comece com as suas utopias, porém, ao longo do tempo, também pode adicionar outras que acredite. Sonhe acordando, mas procure colocar as suas ações ao longo do dia como tentativas de que as utopias estejam mais próximas. Não desanime, qualquer tentativa é válida.

Passe a tarde com a **impermanência**. Não tema o vazio. As coisas e suas explicações são sempre temporárias. No fim está contido o começo. No começo está contido o fim. E o fim e o começo são as incontáveis facetas refletidas de quando tudo ou nada fazia sentido. Impermanente, passe a tarde dentro e fora de si. Articule passado, presente e futuro. Um longe-perto de saudade, realidade e utopias.

Repouse os pensamentos em transformas. Vívidas e lampejantes. Procure-as dentro, bem dentro de si. Desvie dos temores e angústias. Relembre um sorriso, uma cena de justiça, um abraço fraterno, uma postura tolerante, uma lágrima de emoção. Transite. Transicione. E assim, pouco a pouco, coroe a sua noite com um céu estrelado de **esperanças** a te iluminar. Avante resistência!

***

Receita

Rosaura Soares Paczek

Meu filho tem 15 anos, ano passado ele me disse que gostaria de passar uns dias na casa da Dadá e anotar tudo o que ela faz, o que come, porque é a receita pra viver bastante. Dadá é uma amiga da minha mãe, tem 95 anos, é ágil, tem boa saúde, tem uma boa memória, faz todas as atividades de casa, mora no interior e vem a Porto Alegre nos visitar seguidamente, não perdeu nenhum aniversário do meu filho. Quando vem a Porto Alegre fica na minha casa, pois vem para nos visitar.

Dadá mora em Rio Pardo, cidade com menos de 39 mil habitantes, fica a 140 km de Porto Alegre. Trabalhava em um bazar, como vendedora, casou, teve um filho que faleceu ao nascer, minha mãe disse que o bebê tinha uma malformação, separou após décadas de casamento, por descobrir infidelidade do marido. Mora com a irmã mais nova, se dão muito bem, a casa é grande, tem pátio, tem árvores frutíferas. Leva uma vida tranquila, é apaixonada pelo Grêmio, assiste aos jogos pela TV ou escuta no rádio. Já a levei no Olímpico e para conhecer a Arena.

Receita de longevidade. Foto: Ana Lucia Gomes

limenta-se bem, digo que come que nem passarinho, mas também com seus 40 e poucos quilos não precisa comer muito. Ela é bem pequeninha e magrinha, faz 5 refeições ao dia, tem cuidado com o que come, porque tem colesterol alto. Tem o cabelo branquinho como a neve. Faceira, ao sair sempre coloca um perfume, é super calma, não se estressa com nada. E pode estar calor, leva sempre um casaquinho, não pode pegar friagem, segundo ela mesmo diz.

Fiquei pensando na receita da longevidade…

***

Como ensaiar uma saída

Raquel Agostini

São tempos difíceis, tempos de Covid-19, tempos de cão...Tempo marcado por fenômenos como fake news, pelo ódio vociferado nas redes sociais, nas ruas, nos círculos de amigos e até dentro de nossas casas.

A violência, o feminicídio, o racismo, o fascismo, o autoritarismo nos espreitam e nos metem medo, angustiam e paralisam, ficamos sem ar.... A Terra foi achatada, o conhecimento rechaçado, a ciência negada: "Cães danados do fascismo, babam e arreganham os dentes"[1].

Lacan[2] nos pergunta: "a bolsa ou a vida?" Que marcas a pandemia nos deixará? Como sairemos dessa crise sanitária, econômica e existencial? Quem ganha e quem perde: a economia, os direitos humanos, a democracia, a vida? O mal é antigo, a desigualdade também, "a morte excita o fanático"[3].

Quantas vidas ceifadas, quantos riscos desnecessários, desejos não realizados. Mortes naturalizadas pela negação e pela alienação. São "Inumeráveis" como dizem os versos do poema de Bráulio Bessa cantados por Chico César: André, Bruno, Carlos, Diva, Elaine, e eu acrescento: George, Marielle, Miguel, Mari e João hoje... colegas, amigos, parentes, pai, filho, mãe, mulher... "Se números frios não tocam a gente, espero que nomes consigam tocar"[4].

Mosé, retomando Nietzsche (1844-1900), afirma que é preciso "ver a vida de frente"[5]. É preciso se posicionar, viver o desafio do agora. Precisamos encontrar anticorpos para a tirania e o fascismo. Amós Oz nos adverte "não podemos viver uma vida de ilha isolada"[6] e acrescenta: "quem salva uma só vida é como se salvasse o mundo inteiro"[7].

Nesses tempos de "cãovid", talvez tenhamos que abandonar os dualismos "nem um, nem outro" ou "um ou outro" e defender a vida, os humanos direitos, construindo laços num exercício diário de vencer a morte. Esse exercício se constitui a tarefa do Curso de Extensão "Falando sobre medos, angústias e violências", realizado em plataforma virtual. Uno minha voz a de Chico César: "aos idiotas, falsos patriotas, vendilhões do templo-nação digo não"[8] e grito bem alto: "nós temos a pedrada pra jogar"[30]. E sigo cantando: "tempo rei, ó tempo rei, transformai as velhas formas do viver"[9].

***

1 CÉSAR, C. Pedrada. O Amor É um Ato Revolucionário. Álbum independente. São Paulo e Rio de Janeiro: 2019.

2 LACAN, J. (1998). O seminário, livro 11: os quatro conceitos fundamentais da psicanálise. 2ª ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor. (Seminário original de 1964a)

3 OZ, A. Mais de uma luz: fanatismo, fé e convivência no século XXI. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

4 BESSA, B. Inumeráveis. Poema dedicado às vítimas da covid-19. 2020. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=SOst9_kp2X8

5 MOSÉ, V. Nietzsche hoje: sobre os desafios da vida contemporânea. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018. p. 142.

6 OZ, A. Mais de uma luz: fanatismo, fé e convivência no século XXI. São Paulo: Companhia das Letras, 2017. p. 46.

7 Ibidem, p. 102.

8 CÉSAR, C. Cruviana. O Amor É um Ato Revolucionário. Álbum independente. São Paulo e Rio de Janeiro: 2019.

9 GIL, G. Tempo Rei. Raça Humana. Rio de Janeiro: Warner Music Brasil, 1984.

Atividade física caseira: usando os móveis da casa para se exercitar

Rafael Henrique Flores

Com as medidas de isolamento social adotadas em razão da pandemia do novo coronavírus, inúmeras famílias estão dentro de casa o dia todo, cuidando de si e dos outros. Nesse momento, é super importante manter o corpo ativo para preservar a saúde física e mental. Pensando nisso, esta receita busca incentivar que as pessoas não se sintam desmotivadas e que treinem mesmo estando confinadas. Esta aqui é uma lista simples de atividades que você pode fazer dentro de casa. Aliás, estes exercícios são simples e exigem somente objetos caseiros.

Duração média: 60-100 minutos

Ingredientes

- Ambiente caseiro
- Superfície plana
- Roupa confortável
- Garrafas ou Galões de óleo/água
- Corda ou fio resistente
- Vassoura ou qualquer cabo
- Sofá, banco ou cadeira

Preparação

1. Antes de recorrer a atividade física em sua casa, confira algumas dicas para otimizar seus exercícios:

2. Fazer um check-up antes de iniciar qualquer modalidade de exercício;

3. Recomendo um breve alongamento para estimular e colocar os músculos em ação. Primeiramente, pode-se optar por fazer um alongamento dinâmico (com movimentos);

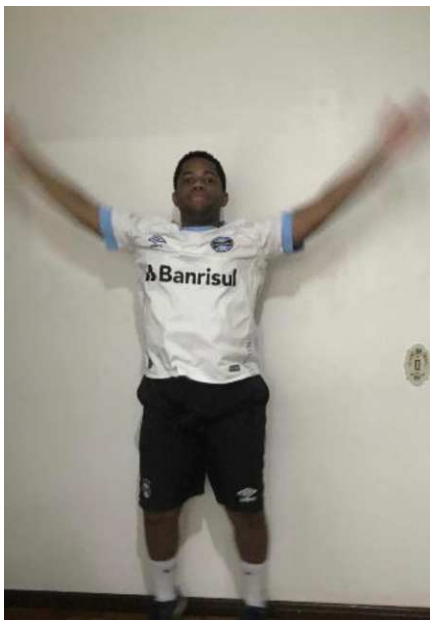
4. Alimente-se antes de treinar: faça uma alimentação leve em média uma a duas horas antes do exercício;

5. Hidratação antes, durante e depois: lembre-se de se hidratar durante a atividade física e nos intervalos;

6. Faça um treino adaptativo: é necessário respeitar o corpo e fazer um treino adaptativo

É uma lista simples de atividades que você pode fazer em qualquer lugar, com pouco espaço.

1) Polichinelo



Polichinelo é um exercício físico usado principalmente para alongar e aquecer os músculos dos membros, braços e pernas. Exercício físico que exige uma certa coordenação motora e envolve movimentos dos membros superiores e inferiores.

Duração média: 10-15 minutos

Ingredientes

- Exercício de aquecimento antes de fazer
- Ambiente caseiro
- Superfície plana
- Roupa confortável

Preparação

Para fazer o polichinelo, portanto, em primeiro lugar, a pessoa deve manter-se na posição ereta, com as pernas fechadas completamente e as mãos estendidas ao longo do corpo. Depois, é preciso saltar no mesmo lugar, de modo que ao abrir as pernas depois do salto os braços acompanhem o movimento, elevando-se acima da cabeça onde as palmas devem se encostar uma na outra.

2) Bíceps com garrafas PET

Um grande auxiliar na hora de fazer exercícios em casa é a garrafa PET. Além de ter formato mais anatômico como substituição dos "halteres", você pode ainda controlar o peso delas. Assim, dentro dela você pode utilizar água, terra, areia e outro materiais mais pesados.

Duração média: 10-15 minutos

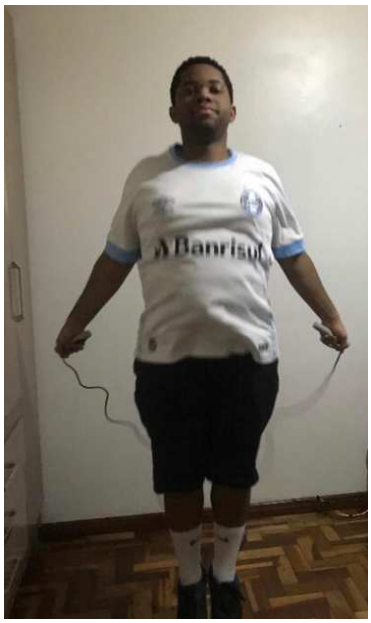
Ingredientes

- Ambiente caseiro
- Garrafas PET ou galões de óleo/água
- Superfície plana
- Roupa confortável

Preparação

Segure uma garrafa de óleo em cada mão e os braços completamente estendidos com as palmas voltadas para as laterais do corpo, os pés deverão estar alinhados com os ombros e as garrafas. Dessa forma, execute trazendo uma garrafa em direção ao mesmo ombro, mantendo o braço oposto estendido.

3) Pular Corda



Para quem não conta com bicicleta ou esteira, pular corda é uma ótima opção de exercício aeróbico, pois em poucos minutos de atividade você perde grande quantidade de calorias. Ademais, a corda fortalece os ossos e os membros inferiores (coxa, panturrilha).

Duração média: 10-20 minutos

Ingredientes

- Ambiente caseiro
- Superfície plana
- Roupa confortável
- Corda ou fio resistente

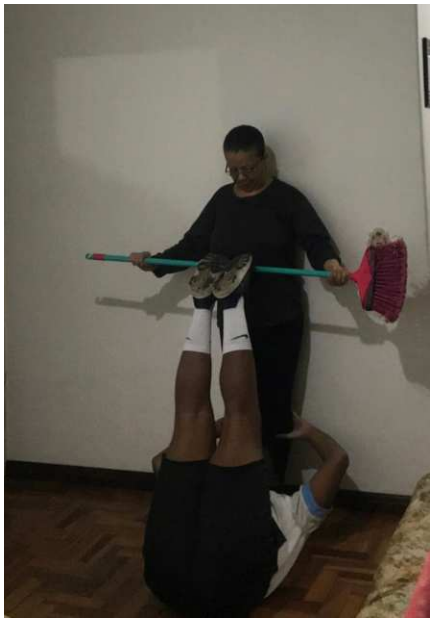
Preparação

Comece a pular com os dois pés e, na hora de aterrissar, faça isso com a parte da frente dos pés. Pule com as pernas estendidas e aterrisse com os joelhos dobrados.

Dicas

- Opte por roupas confortáveis e que evitem o suor;
- Use tênis confortáveis que suportem o impacto dos pulos, para evitar lesões;
- Comece com cerca de 5 minutos de atividade e não se preocupe, o ritmo e coordenação vêm com o tempo e a prática.

4) Abdominal com cabo de vassoura



O treino a dois é uma excelente alternativa para manter a forma física, pois além de aumentar a motivação para treinar, também é muito fácil e prático, não sendo necessário utilizar máquinas ou gastar dinheiro na academia.

Duração média: 10-15 minutos

Ingredientes

- Ambiente caseiro
- Um ajudante
- Superfície plana
- Roupa confortável
- Vassoura ou qualquer cabo

Preparação

Pessoa A: separe os pés na largura dos ombros e segure o cabo com as duas mãos na altura do umbigo. Pessoa B: deite-se de barriga para cima e coloque a cabeça um pouco na frente dos pés da outra pessoa. Segure os calcanhares da pessoa A e levante as pernas e os glúteos até os pés encostarem no cabo.

Dicas

De 20 a 30 repetições (cada pessoa).

5) Agachamento com cabo de vassoura

Para ficar com os glúteos mais firmes e definidos, um bom tipo de exercício é o agachamento. Além de ser o exercício de preferência para trabalhar a região dos glúteos, o agachamento também tem outros benefícios, como: definir a barriga; aumentar a massa muscular nas coxas; fortalecer as costas; diminuir a celulite nos glúteos e pernas.

Duração média: 5-10 minutos

Ingredientes

- Ambiente caseiro
- Superfície plana
- Vassoura ou qualquer cabo

Preparação

Separe os pés na largura dos ombros. Mantenha o corpo reto e coloque o cabo de vassoura nos ombros. Segure o cabo nas extremidades e desça o quadril, aperte os glúteos enquanto fizer o exercício e cuidado para não ultrapassar a linha dos pés com os joelhos.

Dicas

Faça 3 séries de 10 repetições cada uma.

6) Flexão de braços

As flexões são um exercício extremamente importante para o fortalecimento da zona dos ombros, peito e braços.

Duração: 10-15 minutos

Ingredientes

- Ambiente caseiro
- Superfície plana
- Roupa confortável

Preparação

Para os iniciantes e que ainda não conseguem fazer o movimento completo, podem apoiar os joelhos no chão. Sempre contraia o abdômen, é importante para evitar lesões na lombar; descidas devem ser feitas devagar: quando estiver descendo no movimento, mantenha a resistência.

7) Mergulho no Banco

O mergulho é um exercício típico de musculação, no qual a pessoa tem que suspender o peso do corpo com os tríceps ou o peitoral. Existem vários tipos diferentes: você pode se apoiar em um banco pelas costas, usar barras paralelas etc. Não se preocupe se não conseguir "mergulhar" tanto no início.

Duração média: 5-10 minutos

Ingredientes

- Ambiente caseiro
- Superfície plana
- Roupa confortável
- Sofá, banco ou cadeira

Preparação

Com apenas um banco (cadeira ou sofá) você consegue desenvolver esta atividade física. Ele servirá de ponto de apoio para você desenvolver este exercício. Dessa maneira, sentado sobre o banco, você vai levar as pernas à frente, esticadas e com o apoio no calcanhar. Posicione as mãos sobre o banco de acordo com a amplitude desejada, lembrando que os braços serão o principal apoio para você. Assim mantenha a coluna ereta e direcione o corpo ao chão. Retome à posição inicial.

Dicas

A repetição dos movimentos pode ocorrer em 3 séries de 15.

8) Prancha no solo

Trata-se de um exercício físico direcionado para a musculatura profunda do tronco. Bem semelhante com a flexão.

Duração média: 2-5 minutos

Ingredientes

- Ambiente caseiro
- Superfície plana
- Roupa confortável

Preparação

Durante sua a execução, permaneça com o rosto voltado para o solo, posicione o tronco, o quadril e as pernas fora do chão e mantenha as pontas dos pés e o antebraço em contato com o solo. Deve-se manter o alinhamento da coluna e respirar durante todo o exercício.

Dicas

Desse modo, para iniciar, 3 séries de 30 segundos com um intervalo de 1 minuto e meio entre elas.

***

Receita para Acreditar em Tempos de Pandemia

Adriano Henrique Caetano

Quatro meses de quarentena. Difícil acreditar, mas é isso mesmo. O setor artístico/cultural foi o primeiro a fechar com a crise do coronavírus, e está no fim da fila no processo de reabertura, isso acontece devido à aglomeração que esses espaços possibilitam. Paradoxalmente, a cultura nunca foi tão valorizada como durante o isolamento social. A arte é um dos poucos antídotos à angústia da vida na quarentena, como evidenciam a profusão de lives musicais, o aumento da venda de livros e dos acessos à plataforma de streaming. Como cantavam os Titãs nos anos 80: *A gente não quer só comida, a gente quer comida, diversão e arte.*

Essa minha receita, também, pode ser chamada de "noia das lives" ou "leitor voraz" porque para sobreviver no isolamento físico/social precisei ser levado para outras dimensões que somente a arte pode alcançar. Assim apresento minha receita cotidiana no meio de uma pandemia no inverno gaúcho:

O *noia das lives* tem uma agenda concorrida, para além daquelas que aparece nas grandes mídias. Tenho acompanhado diariamente as lives de música do SESC SP, sempre as 19h, lá já apareceu Letrux, Angela Ro, Rico Sapiência, Mariana Aydar e tantos outros fantásticos que nos orgulham da MPB. Segue o link: https://www.youtube.com/channel/UCESs365L1Ccnq4q3J5yZ7nQ

Só vou para cama com a TT, apelido da maravilhosa cantora Teresa Cristina. São lives diárias no Instagram a partir das 22 h, sem hora para terminar, melhor madrugada dessa quarentena: https://www.instagram.com/. Para quem dorme cedo, não precisa ficar triste, porque depois são postadas no youtube e podem ser visualizadas a qualquer hora do dia. Aconselho as batalhas que ela faz com a cantora Monica Salmasso e os dias que celebraram Tom Jobim, Dorival Caymmi, Marisa Monte e as três noites de Caetano Veloso. É sempre bom ter um vinho ou uma cerveja perto, porque você vai precisar beber... tim!

Mas como não vivemos somente de música, também, tenho bebido da fonte do audiovisual. Então frequento os sites de filmes, mais conhecidos como "cinema de arte" - não gosto desse adjetivo, prefiro cinema autoral. Assim indico o Festival de cinema francês: htp://festivalvariluxemcasa.com.br/?fbclid=IwAR2beD0tqmj4435Xd-bJa0H_eji-XVBfq4JpTD6FtNCRkesLxxxJii89Qtc.

Lá indico as seguintes películas:

Marvin (2017): Martin Clement, nascido Marvin Bijou, escapou de uma pequena aldeia no campo, da tirania de seu pai e da renúncia de sua mãe. Ele fugiu da intolerância, da rejeição e do bullying que sofreu por ser apontado como "diferente". Contra todas as possibilidades, ele encontrou aliados. Primeiro, Madeleine Clement, a diretora do ensino médio que o apresentou ao teatro e cujo nome ele adotará mais tarde como símbolo de salvação. Abel Pinto foi seu mentor e modelo, que irá encorajá-lo a contar sua história no palco. A musa Isabelle Hupert deixa sua marca no filme fazendo o papel dela própria.

Luta de classes (2019): Sofia e Paul se mudam para uma pequena casa suburbana. Ela, uma brilhante advogada de origem magrebina, cresceu em uma cidade próxima. Ele, baterista de punk-rock e anarquista de coração, cultiva uma falta de ambição que chega a ofender! Como todos os pais, eles querem o melhor para seu filho Corentin. O menino estuda na escola primária local, mas quando todos os seus amigos abandonam a escola pública e seguem para a instituição católica São Benedito, Corentin se sente solitário. Como se manter fiel à escola republicana quando o seu filho não quer pôs os pés lá? Com seus valores e ansiedades de pais em conflito, Sofia e Paul vão ter sua família testada por uma verdadeira "luta de classes".

Para continuar no cinema autoral, indico o site da coleção SESC: https://sesc.digital/colecao/42876/cinema-emcasacomsesc. Destaco "Mamma Roma", de Pier Paolo Pasolini (1962), "Paterson", de Jim Jamusch (2017) e "Violência e Paixão", de Luchino Visconti (1974).

Quando quero ouvir meu idioma e as muitas histórias desses Brasis vou ao spcine:

https://www.spcineplay.com.br/?fbclid=IwAR1H5K1R5rNynz3t82vLKKSYEwOssp9n2JTV8QMNESfb-0jzWoiL6k3CQWwQ.

Para ver as produções brasileiras: "A hora da estrela" (1985), "O homem que virou suco" (1979) e o documentário gaúcho "O caso do homem errado" (2017).

Para fazer jus ao meu outro apelido de quarentena, leitor voraz, vou fazer uma lista de todos os livros que li, a maioria de ficção, outros nem tanto...

1) O coração é um caçador solitário – Carson McCullers
2) Eu sei porque o pássaro canta na gaiola – Maya Angelou
3) Cidadã de segunda classe – Buchi Emecheta
4) As últimas testemunhas – Svetlana Aleksiévitche
5) Um defeito de cor – Ana Maria Gonçalves
6) Os sonhos dos heróis – Adolfo Bioy Casares
7) Insubmissas lágrimas de mulheres – Conceição Evaristo
8) Ponciá Vicêncio - Conceição Evaristo
9) Olhos d'água - Conceição Evaristo
10) Heroínas Negras Brasileiras em 15 cordéis – Jarid Arraes
11) No fundo do poço - Buchi Emecheta
12) O sol é para todos – Harper Lee

Essa é minha receita para sobreviver nesses dias de cãovid, porque a arte possibilita uma viagem para outros mundos possíveis e urgentemente necessários!!!

***

Receita para enfrentar a cãovid

Anelise Teixeira Burmeister

Cloroquina? Hidroxicloroquina? Ivermectina? Sabe, é o medo – válido, todo mundo tem, e isso tudo é amedrontador demais. Tem que tentar algo (mas não essas aí, viu!). Minha receita?

1. Comer, bem: frutas, legumes; se der, orgânicos, da vizinhança; café da manhã, lanche, almoço (arroz e feijão), lanche, outro lanche, jantar, ceia (uma fruta bem doce).

2. Brincar e fazer carinho nos cachorros – pode ser gato, galinhas, pombas (o meu irmão tinha uma caranguejeira).

3. Mexer o corpo – ah, a sorte que tenho de ter uma esteira, mesmo meio "caidona"; muito exercício (thank you, Rafael Henrique), dança, e "mexidas" de corpo sempre que dá – joga os braços, atira as pernas pra cima, dá uma corridinha em volta da mesa, pula no lugar enquanto escova os dentes.

4. Ler – poemas, gente sensível, gente louca, música que se "lê". Bom, minha receita estaria completa se incluísse "dormir". Quem conseguir, ótimo – mas está um pouco complicado, né.

Foto: Fabiano Barnart

Receita para enfrentar o diabo

Stela N. Meneghel

Em primeiro, quero dizer que não tenho nenhuma religião, mas uso todas, exceto aquelas que se ocupam em parasitar os desavisados e os oprimidos usando demagogia barata, que se poderia chamar de ideologia, ou papo furado a serviço dos ricos.

Feita essa ressalva, acho que aquilo que o povo e os crentes chamam de diabo (aquele cara *underground,* que o Zeca Balero definiu) existe, sim. Ele não é apenas um, seu nome é legião, e os legionários se chamam medo, angústia, violência, opressão, iniquidade. Fazem parte deste séquito os sistemas que aprisionam, estigmatizam e separam os seres humanos, inventando diferenças, porque embaixo da pele somos todos iguais, inoculando ódio para cimentar as brechas. Desses sistemas, o mais diabólico é o capitalismo, cujas armas, infelizmente eficazes e sem as quais ele não sobreviveria, são o patriarcado e o racismo, armas usadas para subjugar, explorar e escravizar os corpos pobres, feminizados e racializados.

Dito isso, vou contar uma receita que tenho usado e, asseguro funciona, embora nem sempre com eficácia. A receita é *falar com os mortos*. *Como assim, falar com os mortos?*

Sim, aprendi ainda criança, porque desde muito pequena visitava regularmente os cemitérios. Ia com minha mãe, camponesa de olhos de carvão, mulher mística e religiosa, que vivia em um mundo animado por espíritos e deidades. Ao chegar, ela escolhia alguns túmulos para limpar e arrumar, geralmente os abandonados, não interessava de quem fossem; acendia velas, rezava e intercedia pelas almas, que ela supunha presas em limbos e entre mundos. Conheci assim, na infância, um mundo almado e misterioso, embora às vezes assustador, talvez uma iniciação ao realismo fantástico. Ali começava a divisar a receita.

E como fazer para realizar esta comunicação? Aos dez anos de idade, minha mãe partiu e, paralisada pela dor, tendo rompido com deus, comecei a falar com ela. No início só dizia da minha raiva e desespero. Depois, a dor foi amainando e, para ela, acendi velas, inventei rituais e peregrinações e, nas muitas idas para encontrá-la no campo santo, levei flores e plantei outras. Eu a chamei em momentos de dor, de crise, de perda, de agonia. Pedi conselhos, socorro, apoio, clarividência, sabedoria. Pedi que cuidasse dos meus. Pedi por outros. Pedi pela vida. Guardei sua história, trasladei o seu corpo, revelei suas fotos. Agradeci.

E o que acontece quando se fala com mortos? Ao falar com os mortos é acionada uma rede de ancestralidade, de energia cósmica, de poder e de luz. Às vezes, nem sempre, a gente se sente invadido(a) por tranquilidade e paz, que parecem indicar que foi feito tudo o que poderia ser feito. Não tem um ditado popular que diz: *"Faça o seu melhor, faça o possível e após deixe nas mãos de deus"* (ou nas mãos daquilo que a gente chama destino)?

E o que mais é preciso fazer para que isso funcione? Norteie sua vida por princípios éticos: igualdade, equidade, generosidade. Procure sempre se tornar um ser humano melhor, quebre preconceitos e os grilhões do ódio e da vingança. Não tenha medo do ridículo, da pobreza, da pieguice. Não vá atrás de títulos, rótulos e honrarias. Permita-se ser brega, ingênuo, babaca e até mesmo bobo, uma vez ou outra. Perdoe aos outros e a você, mesmo quando tudo desmoronou, quando você não fez o que devia, quando o amor foi embora, e o mundo se cobriu de gelo, cinzas e indiferença.

E *fale com os mortos*, sim, fale com os ancestrais, com os que partiram, com os deuses e as deusas, com os e as orixás, com os seres da luz e os seres da sombra. Vá em frente, seja audacioso(a) , tenha certeza que, sabe-se lá de que maneira, eles ouvem, abrem caminhos, respondem, dão tréguas, enviam respostas nas encruzilhadas da vida.

Inclua em seus pensamentos e em suas preces os mortos desconhecidos de ontem e de hoje: homens, mulheres, crianças. Preserve a memória dos negros escravizados que se lançaram ao mar na travessia maldita e dos povos indígenas exterminados pelo metal, pelo fogo e pela doença; reze uma oração para os suicidas, os enforcados, os crucificados, os que se envenenaram nas minas em trabalhos insalubres e tóxicos; não esqueça as mulheres prostituídas, seviciadas, estupradas, feridas, os injustiçados e os que morreram de fome; chore pelas vítimas das guerras, pelas crianças exploradas no trabalho infantil e sexual, pelos que se foram em campos de extermínio; guarde a memória dos que pereceram em genocídios, em lutas coloniais, em necropolíticas. Guarde-os no seu coração.

Converse, aguce a sua alma para ouvir a resposta e, tenha certeza, brotarão as revelações, porque a vida, a vida mesmo, não é um mistério?

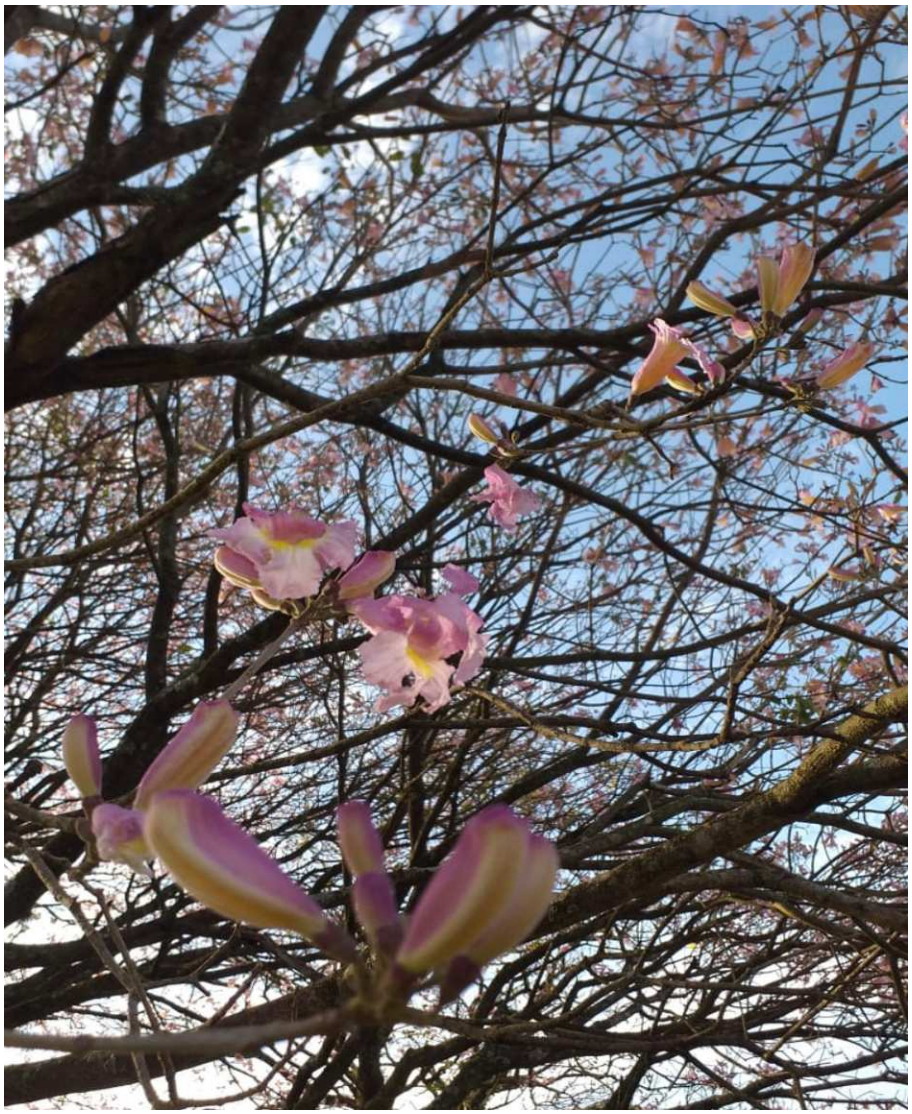


Foto: Fabiano Barnart

Para não bailar no isola(mente)

Bruna Pereira Meneghetti

Você já deve ter ouvido “quem canta seus males espanta”, e eu ainda acrescento: “quem canta e dança seus males espanta”. Não importa o dia - nublado, ensolarado, trancafiado, libertado - movimentar o corpo é movimentar a mente e a alma. Por isso, para afastar os monstros que nos visitam, especialmente em tempos de pandemia, escrevo um exemplo da minha magia, sem a qual eu somente existiria e não viveria: DANÇAR! Do seu jeito, sem passos pré-estabelecidos, sem olhares que analisam, sem vergonha de ser quem se é.

A mente ativa, sem podar as palavras e imagens que nascem, contribui para a expressão do corpo. Parado ou em movimento, a linguagem corporal mostra as profundezas do nosso ser e pode ajudar a curar o que nos fere e que, por algum motivo, ainda se mantém trancafiado dentro da gente. Eu tento me curar e me manter viva também assim, mas caso esse não seja o melhor jeito de você se entregar, que ele possa contribuir para você criar sua própria magia.

Dose: sempre que necessário e desejado.
Frequência: de segunda a domingo, com doses mais fortes nos finais de semana.
Abra os olhos (já começamos bem).
Observe a sua volta;
levante da cama, do sofá, do chão ou do espaço em que você estiver;
Coloque uma música (de sua preferência e de acordo com seu momento);
Aumente o volume (caso não tenha música, passe direto para o próximo item);
Espreguice-se como se quisesse alcançar o céu ou o inferno (se preferir, faça deitada(o));
Feche os olhos;
deixe seu corpo b a l a n ç a r;
Mexa a cabeça;
os joelhos;
as pernas;
os braços;
os dedos;
o quadril;
o peito;
as mãos;
os pés;
para baixo,
para cima,
ao lado,
atrás…
O que quiser e como preferir: **D A N C E**... do seu jeito!
Dica: Repita a dose sempre que necessário. Experimente também na frente do espelho/do vidro.

***

Limpando a Cabeça

Ana Lucia Gomes

Passei o final de semana planejando qual seria minha receita para o antimanual.

Decidi que terminaria meu projeto de tricô, um casaco há muito iniciado. Listei mentalmente os "ingredientes", expliquei pra mim mesma o "modo de preparo" e imaginei as fotografias que ilustrariam o passo-a-passo da receita. Bom, vamos a ela, pensei. Mas antes resolvi dar uma olhadinha no que os colegas fizeram. Opa... não sei se entendi, é isso que dá perder um encontro. Então não tem um formato a seguir? Não precisa ser necessariamente algo que eu faço pra enfrentar a quarentena? Isso me abre muitas possibilidades! Sobre o que escrever? Tiago Iorc, veio a resposta como um plin.

Desde a semana passada isso tá martelando na minha cabeça. Confesso que eu queria ver os nudes do Tiago Iorc, acho ele gatinho, gosto de algumas músicas e tal. Mas quando recebi foi mais frustrante do que quando vi o Corcovado pela primeira vez. É isso?

Só um pau grande e duro? Eu esperava mais sensibilidade. Não gostei. Desde quando só um pau grande e duro excita uma mulher? Ai que horror, e ainda vai doer. Mas porque esses nudes me incomodaram tanto? Simples, porque a gente não pode desaprender o que já aprendeu. E eu aprendi que aquelas fotos eram o símbolo do machismo escroto ancorado na cultura patriarcal e que tem na pornografia a representação do que é sexo e de padrões de corpos sensuais, como nos explica Naomi Wolf em O Mito da Beleza. No livro, a autora aborda a questão do padrão de beleza imposto às mulheres, muito baseado nas atrizes pornô. E mais do que padrão o de beleza, esses filmes, em sua maioria, trazem um padrão de sexo ideal, no qual os casais fazem contorcionismos, com foco no desempenho estético e no prazer do homem. As mulheres, por sua vez, nesses filmes, ficam mais excitadas quanto maior e mais duro for o pau do seu companheiro de cena. E as mulheres fora de cena, são socializadas para aceitar que esse é o padrão de homem que devem desejar, que é esse o padrão que vai lhes dar prazer.

Mas vamos lá, li em algum lugar que só 30% das mulheres sentem orgasmo com penetração, então de que adianta um pau tão grande? Porque não enviou uma foto da língua ou um vídeo dedilhando uma guitarra?

Mas porque mesmo estou falando tudo isso aqui? Porque eu precisava colocar isso pra fora, em um espaço em que me sinto acolhida e não julgada, porque, sim, eu ainda não me livrei de temer as críticas alheias sobre meus conhecimentos. Síndrome da impostora, parece que se chama.... Mas então pra que serve tudo que eu leio e estudo se não é pra devolver ao mundo? Não sei. Mas me encorajei a partir desse antimanual a começar a matar a impostora que habita em mim e a desmantelar a receita de sexo padrão inspirado na pornografia que habita muitos de nós.

***

Ainda sem título

Fabiano Barnart

É sempre difícil começar [um texto]. Depois vem aquela mistura de sentimentos quando escrevo sobre alguma coisa inquietante, na qual estou implicado. Nossos encontros foram assim, por diversas razões mexeram comigo. Também é difícil terminar ou «concluir». Tenho poucas conclusões na vida e muitas perguntas. Por esses motivos, desisti de muitas coisas sem ao menos tentar. Outras abandonadas pelo caminho. Finalizei processos com sentimento de falta ou vazio [não no sentido absoluto, mas com a sensação de que lacunas foram produzidas no caminho, como algo que não está completo], sendo obrigado a doar uma colcha de retalhos com diversos buracos ou jogá-la no lixo. Talvez a melhor expressão seja queimar. Afinal, o que é lixo para um [ou alguns] pode bem servir aos outros. Uma escolha com apenas duas opções. Nesse caso, o que seria melhor: uma colcha de retalhos com buracos para se aquecer ou sentir frio?

Atualmente, me esforço para dar mais valor ao processo do que aos começos, fins ou resultados. Um exercício constante para reduzir o sofrimento. Apesar das diversas dificuldades e limitações, em sentido amplo, mas também específico, sobre o processo que se iniciou em nosso primeiro encontro, quero registrar: senti potência no grupo. Penso que tivemos diversos desafios [individuais e coletivos] nesse processo. Um desafio pessoal é a comunicação, imagino que muitos compartilharam comigo desse sentimento: angústia.

Por exemplo, queria ser mais breve nesse texto, em especial para não dar margem a interpretações as quais não tenho intenção de provocar. Ao mesmo tempo, sei que não tenho controle sobre isso. Para alguns, pode parecer confuso, para outros, pode fazer sentido [aquele que cada um atribui às minhas palavras]. Para mim, em partes é confuso, em outras faz sentido, simultaneamente. E mesmo assim sigo escrevendo com o objetivo de compartilhar. São sinais do quanto nossos encontros me fizeram bem, mesmo difíceis, por vezes confusos ou estranhos. Mesmo aqueles encontros dos quais não participaram um ou outro companheiro foram importantes para o coletivo, a ausência também possui um significado importante: preocupação, cuidado e saudades. Disso não tenho dúvidas: o grupo foi emocionante! Ontem eu passei meu dia com vocês, provavelmente vocês não saibam disso. Talvez tenham pensado em mim em algum momento e sentido a conexão. Sincronicidade?

Apesar de ainda ter muito a compartilhar, daqui pra frente serei mais pragmático [ou não] para finalizar esse texto colcha de retalhos com lacunas. Foi mais de dois meses do curso “Falando sobre medos, angústias e violências”, os bons encontros das segundas-feiras, em meio aos quatro meses dos tempos de COVID [até esse momento], um turbilhão de emoções! No início uma empolgação, um entusiasmo por conseguir voltar para comunidade acadêmica, depois de quase dois anos. No entanto, não foi da forma tradicional: os encontros virtuais, como um paliativo à presença física, produziram estranhamento [no grupo]. A estratégia possível em tempos de pandemia.

Como já disse antes, desde o início sabia que a comunicação seria um desafio pessoal e para o grupo, mas imaginei que não sentiria aquele pânico de falar em público [senti]. Foi mais fácil, pois na sala virtual você pode desaparecer por qualquer motivo: os cães que ladram ao fundo, a internet que caí, por vergonha de ser visto ou por uma ferida que não cicatrizou e foi tocada. Todavia, também vale ficar no *voyeurismo*, só na espreita vendo e ouvindo, ou presente-ausente sem que alguém perceba a diferença. Pode até ter uma aglomeração em casa sem ninguém saber disso. Contudo, nenhuma dessas possibilidades foram barreiras para se sentir seguro e protegido no grupo, deixar vomitar aquilo que estava engasgado; se criou um vínculo entre os companheiros.

Por vezes me senti deslocado: um *outsider*. Acredito que por ser um dos poucos cuja rotina de trabalho [presencial] foi de normal para péssima durante o período da pandemia, assim como deve ter sido a vida de muitos outros trabalhadores [essenciais ou em *home office*]. A expectativa que o mundo do trabalho tem de um trabalhador em home office é que sua produção aumente. De qualquer forma, me senti acolhido e amparado, também fui escutado e confortado, uma rede de apoio em tempos ainda mais obscuros. A proposta de fazer parte do antimanual, de construir uma receita, me tirou da zona de conforto em uma péssima rotina diária de trabalho, esgotado!

> *O esgotamento é o chamamento da existência clamando por novas formas de vida. O que pode o além-do-homem se não criar também um para além-de-si, escavar este mundo e a si mesmo? Aquilo que se esgota abre espaço para a criação! Somos um excesso que quer reinventar conexões. Há vacúolos de devir: a terra está fértil novamente, o vento sopra, o fogo esquenta, o rio volta a fluir, ele já não é mais o mesmo, mas nós também não*[10].

Os mecanismos que criamos para anestesiar nossos corpos e sobreviver às violências diárias são uma cortina de fumaça, ou estar vagando na neblina densa. Você se forma e se adapta; se ajusta e se conforma. A máquina te encaixa, como uma pecinha minúscula que faz parte de uma grande engrenagem. Liga no automático e gira com outras pecinhas, maiores ou menores que você, mas estão ali fazendo parte de algo que vocês não sabem direito o que é, pois se tornaram apenas uma fração de grande processo invisível. Essa parte se torna o todo e você sente que ela é muito maior, te esmaga até ficar do tamanho necessário para reproduzir uma lógica extremamente racionalizada e instrumental. Sente que resistir é inútil por que dói demais, a sensação de que será estraçalhado. Só que nesse processo existem partes vitais, que, se forem amputadas, você se tornaria outra coisa, algo irreconhecível, como se olhar no espelho e ver outra pessoa. Se isso acontecer, em algum momento do futuro, poderá olhar para sua imagem e não irá gostar do que vai ver. Nesse momento você tem um lampejo de que precisa re[existir], resgatar algo, se apegar ao máximo àquilo que é vital para sua existência com dignidade, honestidade e caráter.

10 Afetos (bio)políticos- esgotamento. Blogue. Disponível em: https://razaoinadequada.com/2017/05/21/afetos-biopoliticos-esgotamento/

Aí, você pensa em criar uma estratégia, pegar um livro de receitas, um antimanual, rituais, feitiços e bruxaria. Os ingredientes dessas receitas são ao seu gosto. Eu, por exemplo, tenho as minhas próprias receitas para lidar com as angústias e os medos: cozinhar ou cuidar das plantas [mesmo aquelas ditas proibidas por alguns podem ajudar], que também são tarefas rotineiras, que em caso de emergência podem não ser suficientes. E não foram. Aos poucos me dei conta que não sobrava mais energias para criar algo novo e insisti nas minhas receitas tradicionais, só piorou tudo.

Então, para não sucumbir, me tornei um ladrão de receitas, também criei rituais e usei feitiços. Nenhuma daquelas receitas das quais me apropriei consegui seguir à risca [indisciplinado que sou], fiz do meu jeito e adaptei, umas deram certo, outras nem tanto [nesse momento]. Tem algumas receitas que ficam ao gosto de alguns, mas não servem a outros. Tem receita pra tudo, você precisa buscar a sua e inventar. Experimente. O corpo responde em diversas escalas sensoriais. O feitiço mais poderoso é aquele sobre falar com os mortos, já conhecia, experimentei algumas vezes. Advertência: muito cuidado, nem sempre você pode gostar da resposta.

Certa vez criei um ritual para falar com a minha mãe, arrumei uma mesa no pátio, no mesmo lugar que compartilhamos incontáveis vezes. Espalhei algumas velas em lugares estratégicos, que foram marcados por ela em vida. Coloquei a toalha preferida na mesa e duas cadeiras, sentamos frente a frente. Nossos álbuns favoritos do Zé Ramalho e do Ney tocaram durante esse feitiço. Quando tocou Zé Ramalho, entre a serpente e a estrela, ela conversou sobre a vida: a vida dela, seu casamento de 47 anos [até que a morte os separou], também falou sobre seus sentimentos, seus amores secretos, suas dores e a vida de gado.

Duas taças e algumas cervejas especiais para ocasião, bem geladas, do jeito que a gente gostava de tomar juntos. Sentados juntos novamente, sós, nós dois, um copo de cerveja pra cada um. As músicas que tocaram foram como se ela estive conversando comigo, ecoando pensamentos na minha mente. As respostas vieram. Ventania, as velas ardentes em fogo, algumas apagaram por um instante e acenderam novamente sozinhas. Faltou luz, ficamos à luz de velas, o céu estrelado e a lua brilhante no céu. Alguns instantes de silêncio, o vento parou de soprar. Nenhum pensamento. Senti meus pelos arrepiando, meu corpo formigando e seu abraço. A luz voltou por alguns minutos, logo faltou luz de novo e voltou mais uma vez. Senti que era o momento de trocar de assunto, troquei o álbum, e, através das letras de Ney Matogrosso, ela conversou sobre nós e a nossa conexão, me fez entender que essa vida não foi começo, nem o fim. Abençoou-me e partiu novamente.

***

Reflexões finais

Este texto final é a voz dos e das participantes do grupo, que seguem interagindo em redes de internet, produzindo escritas em uma verdadeira oficina de produção literária, mobilizados para a re-existência e para a vida.

Os e as participantes do grupo não se conheciam no início do processo e as vivências coletivas propiciaram a expressão e construção destas "escrevivências", para usar a metáfora de Conceição Evaristo[11]. *Ainda que presencialmente poucos se conhecessem, vínculos foram estabelecidos, atrevo-me a dizer que após cada encontro de segunda-feira, uma nova versão de um antigo eu surgiu, como efeito da escuta ativa e do despertar para o outro.*

Somos um apanhado de experiências. Nesse apanhado há dores, alegrias, frustrações e amores. Somos muito mais que roupas, salários, endereços e status. Somos seres marcados por medos, angústias e violências. Vivendo aprendemos a amar, a respeitar, a tolerar, mas, por outro lado, também podemos aprender a odiar e a discriminar.

A sociedade, a família, a escola, a igreja, o trabalho difundem ideologias patriarcais, racistas e classistas. Assim, potências e vulnerabilidades, certezas e contradições fazem parte do que somos, de nossas crenças e descrenças, de nossos medos, angústias e violências - as que sofremos e as que causamos.

As atividades iniciaram após a declaração do compromisso de sigilo em relação aos relatos, com as narrativas das histórias de vida das membras e membros do grupo. Mais que conceitos, mais que fórmulas ou citações, as histórias de vida, a escuta atenta e emocionada e a identificação com o(a) outro(a) possibilitou a construção de vínculo e a emergência de sentimentos de pertencimento ao grupo, ainda que vivido em ambiente virtual e em momento de tanta desolação.

A gente é tocado pela história dos outros. A gente vai despertando. Gosto desta palavra 'despertar'. Consegui dividir coisas com vocês. Foi bom, mas foi dolorido também. Saía daqui incomodado e seguia pensando. Foi marcante, um encontro de transformação.

O grupo realizado em plataforma virtual constituiu um verdadeiro desafio, um processo de aprendizagem e tolerância para todos e todas. Como realizar um trabalho que requer escuta atenta, respeitosa e não julgadora, olho no olho, na frieza da plataforma? Que requer confiança para contar de tantas tristezas, medos e discriminações?

Nas palavras de um de nós: *eu tinha medo que não acontecesse o que aconteceu. A gente ultrapassou a tela, desde o primeiro dia a gente quebrou esta tela e conseguiu se desnudar um ao outro.*

11 Evaristo, C. *Becos da Memória*. Rio de Janeiro: Pallas, 2017.

Como suportar o silêncio que pode ser uma evasão ou um indicador de desinteresse do outro lado?

Meu receio era a questão digital, disse um participante, mas o que ocorreu foi que vários consideraram oportuna a possibilidade de se expressar ou de ficar em silêncio e apenas ouvir. *Eu fiz as duas coisas, falei e ouvi, eu fiquei segura, vi colegas negros e LGBTs, este espaço mexeu muito comigo.*

Dessa maneira, contrariando nossos temores, a plataforma virtual não constituiu uma barreira ou um entrave para o andamento do grupo e para o estabelecimento de relações e também não ocasionou inibição ou dificuldade para que as pessoas conversassem, discutissem ou se expusessem.

Como fazer a palavra circular e fazer com que ela seja significativa? Como saber dos sentimentos, emoções e mudanças atrás do ecrã do computador?

Aprender proporciona muito prazer. E neste grupo teve muito prazer. As poesias da Eloá me deram muito prazer, elas falavam de dor, mas também de sexo e de amor. Mostravam a complexidade do prazer. Isso aqui foi um dos prazeres da epidemia, aprender com os outros: apoio e suporte. Fiquei muito emocionada e a gente nunca se encontrou. A escrita também foi muito importante, não a escrita de um artigo em sala de aula. Escutar a escrita do outro, de um grupo de pessoas que formaram um grupo.

Poderíamos perguntar ainda, grupos como esse podem fortalecer os participantes neste momento absolutamente inusitado da epidemia, em que afloram tantos medos, angústias e incertezas?

Por mais caótico que seja, o momento atual da pandemia pode ser visto como uma oportunidade para parar, avaliar prioridades, refletir e entender o que a gente é. Ou: *O que me salva nesta epidemia é a ficção. Não no sentido de fugir, mas de ter outro olhar. E de poder enunciar uma fala e uma escrita que alimentam a alma.*

O grupo se configurou como uma oficina de criatividade, de produção textual e artística em que o medo, a angústia e as violências constituíram o substrato para alavancar e mobilizar intensamente as energias para a narrativa de si, para a elaboração de lutos e de dores, para a fabulação e para os afetos.

Neste espaço eu consegui elaborar o luto de tantas pessoas que a gente perdeu. Esta escrita foi para mim um espaço de luta contra a barbárie. Hoje eu vou enfrentar o que vem pela frente, deixar para trás a morte e apostar na vida, na cura pela palavra.

Enfim, no itinerário percorrido, as e os participantes escolheram uma tarefa – o antimanual - e se engajaram na sua consecução, expondo no *setting* grupal os resultados de cada etapa, de cada criação e de cada *insight*. A elaboração coletiva do trabalho constituiu uma intervenção no sentido do grupo operativo de Pichon-Rivière[1], e como tal, manteve o grupo atuante, embora os atores desempenhassem diferentes papeis. Houve momentos de exposição e discussão, nem sempre obtendo sínteses ou consensos, mas que produziram mudanças e transformações.

1 PICHON-RIVIÈRE, E. O processo grupal. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

Nas frágeis teias que suportam o grupo, as pessoas se disseram delicadezas, produziram arte, compuseram versos, contaram histórias e inventaram um antimanual; querendo passar mensagens de vida aos outros lá fora, contaram de dores, mas também falaram de prazeres e de amores. Estaremos (tomara que sim) nos tornando outros(as)?

Árvore da Com(vida)? Foto: Fabiano Barnart

Apresentação dos autores

Adriano Henrique Caetano Costa - Graduado em Filosofia (2004) e Mestre em Sociologia (2011) pela Universidade Federal do Ceará. Doutor em Saúde Coletiva (PPG Saúde Coletiva/ UNISINOS). Tem experiência na área de Ciências Sociais em Saúde, nos temas: Ciências Sociais e Saúde Coletiva; Metodologia Qualitativa em Saúde; IST/HIV/AIDS; Gênero, Sexualidade e Saúde; políticas públicas de saúde.

Ana Lucia Gomes - Graduada em Relações Públicas (UFRGS, 2007), Especialista em Elaboração e Gestão de Projetos Sociais (UFRGS, 2009) e Mestre em Saúde Coletiva (UFRGS, 2018). Atua em organizações do Terceiro Setor e tem experiência na coordenação de projetos de advocacy para influência em políticas públicas, captação de recursos, atuação em rede e coalizões e mobilização social. Atualmente é Gerente de Projetos na BeChange e consultora no tema Impacto Político e Social.

Anelise Teixeira Burmeister - Graduada em Letras pela Faculdade Portoalegrense de Educação Ciências e Letras (1986) e mestre em Letras (UFRGS, 2005). Professora e gestora em escolas da educação básica e do ensino superior, atuando no ensino de língua inglesa e, na formação de professores na graduação e pós-graduação lato sensu. Coordenadora de curso de graduação em Letras, Português e Inglês. Tradutora, principalmente na área de Medicina e Odontologia e tradutora juramentada do Estado do Rio Grande do Sul.

Bruno Silva Kauss - Graduado em Direito (UFPEL e .Mestre em Políticas Públicas (UFRGS). Coordenador da Tutoria na Especialização de Gestão em Saúde na Escola de Administração (UFRGS). Pesquisador vinculado ao Estudo Combina/Departamento de Medicina Preventiva/Saúde Coletiva, da Universidade de São Paulo (FM/USP). Tem experiência nos temas: direitos humanos; direitos fundamentais; direito à saúde; vulnerabilidades em gênero e sexualidade; avaliação, planejamento e implementação de políticas de saúde.

Bruna Pereira Meneghetti - Estudante de Enfermagem (UFRGS). Trabalha na Secretaria Municipal de Saúde de Canoas no setor de monitoramento de Testes do Pezinho (2019). Bolsista de Iniciação Científica/FAPERGS em projetos no tema de gênero e violência contra a mulher.

Daniel Canavese de Oliveira - Mestre em saúde coletiva (IESC/UFRJ) e doutor em Ciências da Saúde (FM/USP). Professor no Bacharelado em Saúde Coletiva-UFRGS, na residência multiprofissional em Saúde Coletiva, no Mestrado em Saúde Coletiva (PpgCOL-UFRGS), no Mestrado Profissional em Saúde da Família (UFRGS-Fiocruz) e colaborador no mestrado em Saúde Coletiva (UFPR). Pesquisa iniquidades e violências, a partir dos marcadores de raça, cor e etnia, gênero e sexualidade, em uma perspectiva de interseccionalidade e intersetorialidade, com enfoque no Pensamento Complexo.

Eloá Katia dos Santos Coelho - Cientista social (PUC-RS), Mestre e graduanda em Saúde Coletiva/ UFRGS. Especialista em Educação em Direitos Humanos/UNIFESP; Educação Ambiental/UNIFESP; Saúde Pública/USP. Tem experiência nas áreas de gestão, administração pública, políticas públicas, pesquisa, movimentos sociais, direitos humanos, atuando nos temas: gênero, raça, juventude, sexualidade, movimentos sociais, saúde coletiva.

Fabiano Barnart - Sanitarista e Mestre em Geografia - Linha de Pesquisa em Análise Territorial. Diretor no Sindicato dos Bancários de Porto Alegre e Região; empregado do Banco do Estado do Rio Grande do Sul. Estuda questões relacionadas às diversidades humanas, gênero, identidade de gênero e travestilidades. Possui interesse nas violências e temas relacionados à educação e promoção da saúde do trabalhador.

Karolline da Silva Silveira - Bacharela em Ciências Jurídicas e Sociais da Faculdade Estácio do Rio Grande do Sul (2019) e graduanda em Ciências Sociais (UFRGS). Servidora técnico-administrativa (UFRGS). Integrante do Grupo de Estudos em Criminologias Contemporâneas, GECC. Tem como áreas de interesse de estudo: Sistema de Justiça Criminal, Alternativas à Justiça, Relações de Poder e Subordinação, Estruturas e Representações Sociais.

Rafael Henrique Flores Ribeiro - Graduado em Saúde Coletiva (UFRGS, (2020). Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (PPGCol-UFRGS). Bolsista de iniciação científica (UFRGS, 2019) e Monitor do PIM (SES-RS).

Raquel Agostini - Graduada em Psicologia (UNISINOS) e em Licenciatura em Psicologia (UFRGS). Especialista em Saúde Pública (UNIRITER) e em Ensino de Sociologia (UFRGS). Psicóloga do Centro de Atenção Psicossocial à Infância (CAPSi/FSNH) e do Núcleo de Apoio Pedagógico (SMED/NH). Professora da rede municipal e estadual de ensino. Interessa-se por Saúde Pública, Psicanálise e Arte.

Rosaura Soares Paczek - Graduada em Enfermagem UFRGS, 1985) e em Ciências Jurídicas e Sociais (PUC-RS,1995). Pós graduada em Gestão Hospitalar, Enfermagem do Trabalho e Docência do Ensino Superior. Enfermeira da Prefeitura Municipal de Porto Alegre e do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Suas atividades concentram-se nos temas: estomaterapia, estomias, feridas, incontinência, centro cirúrgico, recuperação anestésica.

Stela Nazareth Meneghel - Graduada em Medicina (UFRGS, 1977), especialista em saúde pública (ENSP-FIOCRUZ, 1978), mestre e doutora em Ciências Médicas (UFRGS, 1989, 1996) e pós-doutora (PPGPsicologia-UAB, 2005/6). Bolsista Produtividade CNPq. Professora associada (UFRGS) e coordenadora do Mestrado Profissional em Saúde da Família/UFRGS-FIOCRUZ. Coordena oGrupo de Estudos Rotas Críticas: desigualdades sociais, generificadas e racializadas/UFRGS. Atua na área de Saúde Coletiva em vigilância da saúde, vulnerabilidades e violências.

Rotas críticas
35:25
STELA NAZARETH ME...
Adriano
UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL
Mconf
SEAD UFRGS
CPD
PRAV
mconf
Slide 1

editora
redeunida

AUTORES:
Adriano Caetano
Ana Lucia Gomes
Anelise Burmeister
Bruna Meneghetti
Bruno Kauss
Daniel Canavese de Oliveira
Eloá Katia Coelho
Fabiano Barnart
Karolline da Silva Silveira
Rafael Henrique Flores Ribeiro
Raquel Agostini
Rosaura Paczek
Stela Nazareth Meneghel

editora
redeunida