

## JORNAL DO LEITOR

PARA PARTICIPAR: ENVIE SEU TEXTO PARA JORNALDOLEITOR@OPOVO.COM.BR OU LIGUE PARA 3255 6088

Os textos deverão ter no máximo 1850 caracteres (com espaços) – com nome completo, endereço, telefone, e RG do remetente, que se responsabilizará pelo conteúdo. Os textos poderão ser resumidos, e O POVO se reserva no direito de selecioná-los para publicação.

### Um restaurante especial

**Maria José Monte Holanda**  
dedemonteholanda@yahoo.com.br

Quem ia para o antigo aeroporto Pinto Martins, na avenida Luciano Carneiro, passava pelo restaurante cujo nome remete a viagens, voos, onde muitos faziam paradas: Restaurante Caravelle. Outro aeroporto, distante dali foi construído, mas o restaurante, no mesmo lugar há mais de sessenta anos, continua prestigiado por todos que o conhecem. No início apresentava um espaço modesto, mas já acolhedor e com frequentadores assíduos. Seus proprietários, Sr. Oscar e Dona Irismar, presenças constantes e vigilantes na responsabilidade do bom funcionamento local.

Nos anos oitenta, sempre estávamos presentes usufruindo daquele ambiente familiar, de culinária regional variada, satisfatória, preços condizentes, os garçons quase sempre os mesmos, cordiais, atendimento eficiente, um piano ao lado, exercido por um músico também gentil, atendia nossos gostos musicais. Nas décadas seguintes o

espaço foi ampliado, os filhos também empenhados, pretendiam mais, porém, respeitando os princípios do início. As filhas, Regina e Cristina, gentis e eficientes. E então aconteceram os shows maravilhosos, naquele contexto sem sofisticação, mas de uma segurança e organização elogiável. Ali assistimos apresentações do Jerry Adriani, Agnaldo Timóteo, Emilinha Borba, Roberto Silva, Waldik Soriano, Núbia Lafaiete, Luís Airão e outros. A presença de cantores locais sempre constante. Noites memoráveis! Os sábados antecedentes ao Carnaval, providos de alegre composição fazem parte do recinto.

Essa família que faz acontecer esse espaço, compartilha perdas de pessoas próximas queridas que eram parte desse trabalho. Persevera firme no seu propósito servindo e atraindo o público. As noites dançantes continuam, as serestas, almoço diário, o piano, e a fiel clientela. O obstinado Sr. Oscar indo às mesas sorridente, o carisma e o acolhimento da simplicidade peculiar do início nos fazem sentir que estivemos sempre e continuamos indo ao lugar certo.

### Quando os papéis se invertem: os desafios de cuidar dos pais

**Daniel Oiticica**  
daniel.oiticica@gmail.com

Chega um momento da vida em que os papéis entre pais e filhos se invertem. Aqueles que um dia nos guiaram, protegeram e ensinaram a caminhar, passam a precisar da nossa ajuda para seguir em frente. Cuidar dos pais na velhice é uma experiência carregada de amor, mas também de angústias, dúvidas e enormes desafios práticos e emocionais.

Um dos principais desafios está no impacto emocional dessa transição. Ver os pais envelhecerem, adoecerem ou perderem autonomia pode gerar sentimentos contraditórios: compaixão, tristeza, culpa, frustração. Muitos filhos enfrentam o luto antecipado — uma dor silenciosa por perceber que aqueles que eram figuras de força e referência já não conseguem mais manter o mesmo papel.

Do ponto de vista prático, o cuidado também envolve obstáculos

significativos. Adaptar a casa, administrar remédios, acompanhar consultas, lidar com questões legais e financeiras, entender os direitos e deveres no sistema de saúde e, muitas vezes, tomar decisões difíceis em nome deles. E tudo isso, na maioria das vezes, sem preparo prévio. A ausência de políticas públicas eficazes para o envelhecimento e de redes de apoio estruturadas torna o processo ainda mais pesado, especialmente para quem precisa conciliar o cuidado com as exigências do trabalho e da criação dos filhos.

Cuidar dos pais é, acima de tudo, um ato de amor. Mas para que esse gesto não se transforme em sofrimento silencioso, é preciso abrir espaços de escuta, criar redes de apoio, dividir responsabilidades e buscar informação. O cuidado precisa ser compartilhado e sustentado por políticas que valorizem a dignidade de quem envelhece e de quem cuida. Afinal, mais cedo ou mais tarde, todos estaremos de um lado ou de outro dessa equação.

## O POVO EDUCAÇÃO

ESTE ESPAÇO É DESTINADO AOS TEXTOS DOS ALUNOS DE ESCOLAS PÚBLICAS, PARTICULARES E REPÓRTERES CUCA PARTICIPANTES DO PROJETO CORRESPONDENTE O POVO

### Reflexão sobre a vida

**Felipe Silva**  
Ex-Correspondente O POVO

É foda quando nos deparamos com o sentido da vida, na verdade, quando nós percebemos que na vida devemos um grande preço. Para quem vem de baixo, a batalha é mais difícil, mais árduo, mais puxada. Pois, conseguir algo é preciso batalhar muito pelo o que queremos, aí é que tá o problema. Eu não quero apenas uma coisa só na vida, quero muitas coisas. Eu já pensei em tantas profissões, tantas paixões que, hoje em dia, poxa, cadê aquele sonho de criança? Pra onde ele foi? Por que sumiu assim de repente? Ter uma mente acelerada é complicado, pois uma hora você quer ser policial, depois um sargento do exército, depois criar uma própria marca, criar música cujas letras é sua reflexão sobre a vida, o passado, os sentimentos de paixões, Cristo, solidão, profissões e amadurecimento. E, até mesmo, ser escritor escrevendo textos sobre meus sentimentos e reflexões que tenho. A vida é simbólica, mas é perceptível que você mesmo cria a sua própria história, pois, para quem é de baixo, sua única opção é pensar em como ficar rico, para sair da situação de baixo e chegar no grande escalão de vida. Afinal, esse texto é para apenas tirar a aflição da pressão, e esse é apenas um meio da minha reflexão.



**Eu não quero apenas uma coisa só na vida, quero muitas coisas. Eu já pensei em tantas profissões, tantas paixões que, hoje em dia, poxa, cadê aquele sonho de criança?**



### Acalmar o coração

**Benizia Menezes**  
Radialista, poetisa

Diante de tantas notícias desagradáveis, do custo de vida cada vez mais alto e dos compromissos que se acumulam, não é fácil acalmar o coração. A sensação de inquietação parece tomar conta dos dias, deixando o peso das preocupações mais evidente. Mas, apesar dos desafios, é essencial buscar momentos de respiro, pequenas pausas que nos permitam reencontrar a serenidade que tantas vezes parece distante.

Nos instantes de silêncio, podemos perceber que, mesmo em meio ao caos, há beleza nos detalhes. O sol que nasce, a brisa que toca o rosto, uma música que nos transporta para um lugar de conforto. É nesses pequenos gestos que o coração encontra alívio e a mente se permite desacelerar. Muitas vezes, esquecemos que a paz

não precisa ser grandiosa; ela pode estar nas coisas mais simples, naquilo que já temos ao nosso redor.

Respirar fundo, aceitar que nem tudo está sob nosso controle e compreender que a vida acontece no presente são passos importantes para manter o equilíbrio. Entre preocupações e deveres, é fundamental reservar um tempo para cuidar de si. Permitir-se sentir, acolher as próprias emoções e lembrar que tudo passa. A tempestade não dura para sempre, e o sol sempre encontra um jeito de brilhar novamente.

O coração, por mais inquieto que esteja, merece descanso e aconchego. Encontrar beleza no dia a dia, valorizar os pequenos momentos e lembrar que há sempre esperança pode ser a chave para seguir adiante com mais leveza. Afinal, cada novo dia traz consigo a oportunidade de recomeçar.

### Solidão ao entardecer

**Gizelle Ferreira**  
Historiadora, professora do município de Caucaia

O sol se foi  
Morno, laranja  
E com ele a esperança de um olhar, um toque,  
um sorriso  
Uma conversa fácil  
Até sobre assuntos difíceis  
Vai embora o calor, o suor, o suspiro, a  
respiração ofegante  
A lua surge  
Brilhante, luminosa  
Com ela vem a solidão  
O ar difícil de respirar,  
A dor no peito  
As lágrimas  
O silêncio  
A desilusão  
O escuro.

### Nos trilhos da vida

**Maria Letícia Alves Pereira**  
Estudante de Psicologia

“Se você pegar o trem errado, desça na primeira estação, porque quanto mais tempo demorar a descer, mais cara será a viagem de volta” – trazendo a metáfora para a vida real, por que temos tanto medo de encerrar ciclos, pelo tempo que já investimos nele, se é uma “viagem” que já não vale a pena?

Talvez uma das respostas esteja no fato de que encerrar um ciclo significa iniciar outro, e lidar com a incerteza do desconhecido pode ser aterrorizante. Além disso, nossa identidade pode estar ligada a certos relacionamentos, e encerrá-los, pode significar simbolicamente (ou não) perder uma parte de quem somos. No entanto, é importante lembrar que a verdadeira perda, é continuar em um trilho, em direção a um caminho, que já não faz sentido.