

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 OPOVO se reserva no direito de selecioná-los para publicação.

Quem controla sua fome, controla a sua vida

Jayro Nikson Cavalcante Carvalho
jayronikson@gmail.com

Desde meados de 2025 tenho experimentado uma prática bastante difundida por heterodoxos da nutrição que é o jejum intermitente. Esta consiste em passar algumas horas do dia sem comer nada (apenas líquidos sem calorias) e em uma “janela” de tempo do dia, se alimentar moderadamente. Confesso, a princípio, é muito difícil controlar a fome.

O autocontrole, a disciplina, o foco no objetivo final são constantemente temas que fundamentam os livros de autoajuda e as publicações de desenvolvimento pessoal e alta performance. São peças-chaves da inteligência emocional. Não são, como muitos imaginam, um traço nato, mas habilidades que podem ser treinadas e incorporadas ao seu estilo de vida.

Todavia, são sempre caminhos espinhosos, porém, fundamentais para o progresso em qualquer área das nossas vidas. Mas quando se trata da fome, o buraco é mais embaixo. Trata-se de uma necessidade

fisiológica. Algo inerente à manutenção da vida humana. Sem comida a gente morre!

O jejum, difundido ao longo dos milênios pelo cristianismo, esteve sempre ligado à reflexão, oração, purificação, penitência e a busca pela santidade. Uma negação de si próprio que remete ao transcendente e ao sagrado.

Dominar os seus impulsos, impor limites claros à sua vontade, significa o adiamento de recompensas, de olho no objetivo maior.

O próprio Jesus Cristo, às portas do seu inevitável sacrifício, foi levado ao deserto onde jejuou quarenta dias e quarenta noites. Lá, ao ser tentado por Satanás, a primeira das três provações estava justamente relacionada à sua fome, uma fome incessante de vários dias. O mestre não hesitou ao dizer ao inimigo da sua consciência que não só de pão vive o homem.

Portanto, a abstinência dos alimentos, além do sacrifício relevante, é uma prática que envolve muita disciplina, foco e autocontrole. De fato, quem controla sua fome, controla a sua vida.

Mutirão na Justiça Federal: Acordo

Gilberto Siebra Monteiro
siebraadv@uol.com.br

O atraso no pagamento das verbas de natureza alimentar tem ganhado destaque na mídia, com diversas reportagens denunciando a morosidade na homologação de acordos e na expedição de RPVs e precatórios. Cresce a insatisfação de milhares de credores, especialmente aposentados e servidores, que aguardam o recebimento de valores essenciais para custear despesas básicas, inclusive tratamentos de saúde.

Em razão dessa demora, muitos acabam recorrendo a empréstimos ou, em situações mais graves, falecem antes de receber o que lhes é devido; outros enfrentam longas filas para pagamento de requerimentos.

Embora medidas adotadas pela Advocacia Geral da União tenham buscado racionalizar despesas públicas, com a ampliação de acordos e reconhecimento antecipado dos débitos, muitos processos permanecem paralisados, aguardando apenas a homologação judicial e a expedição dos requerimentos.

Mesmo com avanços institucionais e aumento no número dos acordos celebrados, a morosidade da Justiça Federal continua sendo um dos principais entraves para a efetiva liberação dos valores. No Ceará, Distrito Federal e Natal, o acúmulo dos processos evidencia a necessidade de medidas excepcionais, como a realização de mutirões.

Diante desse cenário, a Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), atendendo às demandas da advocacia e da sociedade, tem sido instada a solicitar a realização de mutirões, com o objetivo de viabilizar a rápida homologação dos acordos e a expedição dos requerimentos. Tal medida é fundamental para assegurar os direitos dos credores, e garantir a justa remuneração dos advogados.

Assim, fica o apelo às autoridades, em especial à Presidência da OAB-CE, OAB-DF e OAB-RGN, para que promovam a adoção de mutirões ou outras providências eficazes, visando destravar os processos que aguardam simples atos de homologação e expedição dos requerimentos. Espera-se sensibilidade diante da urgência do tema.

O POVO EDUCAÇÃO

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

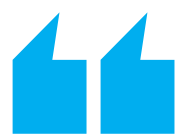
Perfeição

Melissa Vasconcelos Gomes

Membro da Academia Ubajarense de Letras e Artes

Não gosto de me transformar em nada que eu não seja. Não gosto de me transformar em coisa nenhuma, pois nunca me mantenho em mim mesma. Sempre nos transformamos em nada do que pensamos, e tudo o que pensamos sobre nós, tripudiamos como Judas tripudiou Jesus Cristo. Somos os Judas das nossas vidas, criando máscaras e filtros de definição, quando, na verdade, não sabemos quem somos.

Os conceitos que já julguei sobre mim e outros foram trabalhos vãos, mudando como a água que desagua nas cachoeiras. Em cada gole, descobrimos nuances inesperadas e desconhecidas das nossas profundidades ou superficialidades, não sendo bicho, nem fera: sendo humano. Significa assim dizer que não somos completos de modo algum, e que ainda que criemos conceitos ou fórmulas, a qualquer hora, nos autodecepcionaremos: somos frágeis, falhos e falsos. Frágeis por não haver consistência em nossos princípios, de modo que todos estão sujeitos ao erro. Falhos, porque, ainda que a casa esteja bem forjada e preparada, os erros são o constante ofício daquele que se arrisca a viver. Falsos, porque exigimos dos outros a perfeição e a fidelidade de ser que nem nós mesmos encontramos. Assim, somos todos estúpidos: julgando uns aos outros até os dias das mortes e apontando dedos nos narizes alheios, sem enxergar os poros inflamados do nosso próprio nariz. O nunca só existe a quem não vive, e o sempre é a mentira daqueles que negam a morte. O mundo apodrece na própria carne. A carne morre na própria pena.



O nunca só existe a quem não vive, e o sempre é a mentira daqueles que negam a morte

CARLUS CAMPOS



O menino

Marcelino Ricardo

Aluno do 6º ano da Escola Marques Vieira (Campanário, Uruoca-CE)

Ele é um menino,
Gosta muito de passarinho,
Seus olhos são azuis
E, por isso, brilham na luz.

Seu ursinho
É igual a um animalzinho,
Não gosta de estudar,
Mas gosta muito de ouvir histórias de voar.

O menino é muito comportado,
E gosta de ficar sentado,
O menino gosta de balão,

Voar no vento, foge do cordão.

Ele disse que, quando crescer,
quer pilotar um avião,
Só para ver como são os prédios do chão,
Ele quer ser um pastor,
Ser um grande pregador.

O menino deseja ser professor,
Para, quando crescer, ser um bom trabalhador,
O menino dorme muito contente
E sonha com a fada dos dentes.

Gesto que transforma

Jorge Arthur Fontenele

Aluno de 7º ano da Escola Marques Vieira (Campanário, Uruoca-CE)

Naquela noite, ao retornar do trabalho, um policial avistou um homem em situação de rua sentado sobre um pedaço de papelão na calçada. Ao se aproximar, ouviu o pedido:

— Ô, meu jovem, poderia me ajudar com uma moedinha?

— Boa noite, senhor. Sei que sua situação não é fácil, mas... acabei de perder minha carteira. O senhor, por acaso, não a viu? — disse o policial, um pouco preocupado.

O homem olhou ao redor e indicou:

— Não seria aquela ali, perto do bueiro?

— Nossa, é ela mesmo! Muito obrigado! — exclamou o policial, aliviado.

— Não há de quê! Deus colocou o senhor no meu caminho para que eu pudesse ajudá-lo — afirmou o homem, sorrindo.

A partir desse encontro inesperado, o policial decidiu ajudar aquele senhor a mudar de vida. Com apoio e incentivo, este conseguiu novas oportunidades e reconstruiu sua trajetória.

Anos mais tarde, os dois se reencontraram. A conversa foi longa, repleta de lembranças e gratidão. Em determinado momento, o antigo morador de rua fez um convite:

— Amigo, esta é a minha casa. Entre e fique à vontade!

Surpreso, o policial observou tudo ao redor com admiração.

— Essa casa é realmente sua? — perguntou, impressionado.

— Sim, é minha — confirmou ele, com orgulho.

Movido pela curiosidade, o policial quis saber algo que nunca havia perguntado antes:

— Qual é o seu nome?

— Pode me chamar de Maná! — respondeu o homem, que agora se chamava Richard.

Depois desse reencontro, o policial nunca mais foi o mesmo. Passou a ajudar ainda mais pessoas, lembrando-se de que cada indivíduo carrega uma história que nem sempre é visível.

Por sua vez, Richard seguiu sua vida com dignidade, mostrando que sempre é possível recomeçar.

Ao final, o policial compreendeu que não foi apenas um gesto de ajuda, mas também uma grande lição de vida: pequenas atitudes podem transformar destinos — inclusive o nosso.

Assim, com um simples ato de bondade, duas histórias se entrelaçaram para sempre, revelando que a verdadeira riqueza está na empatia e no coração humano.