

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.

Crescer também é preciso, meus amigos

Anderson Castro
oandersoncastro@gmail.com

No âmbito de minha existência, conviver com pessoas de diferentes gerações me levou a um questionamento inevitável: quem impõe limites à criançada adulta?

Muito se aponta que a geração Z tem enfrentado dificuldades para lidar com as frustrações da vida, seja para aceitar os “nãos”, seja para compreender que nem tudo se resolve de maneira imediata.

Contudo, não raramente observamos adultos da geração Y que fogem de qualquer diálogo que os contrarie ou que os faça reconhecer os próprios erros. Por outro lado, as novas gerações discutem com mais abertura a importância da saúde mental, da comunicação dos sentimentos e do autoconhecimento.

Talvez algumas dessas lições tenham passado despercebidas enquanto muitos celebravam os anos de otimismo e liberdade que marcaram sua juventude. No entanto, é preciso reconhecer que esse tempo passou. Os anos correram, as folhas caíram e o mundo envelheceu.

Hoje, essa geração ocupa posições de destaque na sociedade. São nossos chefes, artistas consagrados, políticos e figuras de prestígio. Em razão desse papel, cabe-lhes também a responsabilidade de transmitir às novas gerações valores de convivência, respeito e responsabilidade.

Entretanto, o que muitas vezes encontramos são pessoas disputando espaço na gangorra do parquinho, sem a presença dos pais, desfrutando do privilégio de acreditar que a vida ainda é uma festa sem consequências.

No Congresso Nacional, por exemplo, assistimos frequentemente a episódios em que representantes do povo se comportam como crianças em disputa por atenção, transformando debates importantes em verdadeiros espetáculos.

A mensagem é simples: crescer também é preciso. É necessário reconhecer que nem sempre desempenhamos bem nosso papel social e moral, perante aqueles que nos observam. O intervalo escolar não dura para sempre, e nossos atos produzem consequências que alcançam muito mais pessoas do que imaginamos.

Quando a dor não aparece

Caio Nascimento Belém Pontes
caio.belemadv@gmail.com

Poucas experiências são tão angustiantes para um segurado quanto receber do INSS a negativa de um benefício quando a doença já lhe retirou rotina, trabalho e autonomia. No auxílio por incapacidade temporária, auxílio-doença, a recusa pode representar mais que falta de renda: pode soar como a negação da própria dor.

Isso se agrava nos casos de fibromialgia e de outras doenças marcadas por dor persistente, fadiga e limitações que nem sempre aparecem em exames simples. Quem vive essa realidade enfrenta uma dupla batalha: suportar sintomas que alteram a vida e tentar provar que eles existem.

A fibromialgia possui critérios clínicos próprios. A revisão diagnóstica publicada por Frederick Wolfe e outros autores, em 2016, indica que sua avaliação exige atenção aos sintomas, à duração do quadro e, sobretudo, ao impacto na

funcionalidade. Não é razoável tratá-la como uma enfermidade comum, submetida apenas a verificações genéricas ou à busca de um sinal visível isolado. Ainda assim, em muitos casos, a perícia utiliza parâmetros iguais ou semelhantes aos aplicados em problemas ortopédicos comuns, deixando em segundo plano as particularidades da dor crônica, da fadiga e das limitações da fibromialgia.

Isso não significa conceder todo pedido automaticamente nem dispensar uma perícia rigorosa. Significa reconhecer que a incapacidade não pode ser definida por análises simplistas, mas por uma avaliação cuidadosa, realizada por profissionais que compreendam as particularidades da dor crônica, do sofrimento e das limitações que a doença pode causar. A perícia precisa ser técnica, individualizada e humana. Quando o Estado analisa a dor invisível com superficialidade, não nega apenas um benefício: pode negar a experiência de quem luta diariamente para continuar de pé.

O POVO EDUCAÇÃO

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

O pudim do coração

Melissa Vasconcelos Gomes
Membro da Academia Ubajarense de Letras e Artes

O condensador do coração é o miocárdio, camada muscular média que une as fibras musculares. Entre o epitélio simples do endocárdio e o epicárdio, a camada de aparência gelatinosa forma o pericárdio visceral, responsável por envolver e proteger o coração, formando feixes e orientando os batimentos em várias direções.

Pesquisei a imagem do miocárdio - até parece um pudim. Não por acaso, o pudim é feito de leite condensado e tem a consistência gelatinosa. A função do miocárdio é unir. Seria então o miocárdio o pudim do coração?

Nas civilizações antigas, a produção de pudins era uma forma de experimento com a coagulação e cocção de ingredientes. A Europa medieval foi berço da evolução do pudim, feito com ovos, leite e açúcar, batendo-se os elementos para formar a estrutura e trazer cremosidade para o doce. Cultura portuguesa pura, a propósito. Inclusive, o pudim de Priscos é referenciado como pai do pudim de leite condensado.

O pudim se tornou a união do leite condensado com ovos e mais leite. O leite condensado é a junção do leite com o açúcar. Que coisa! Independentemente da junção, tudo tem como base a união. Aquilo que une, protege e envolve.

E, parando bem para pensar, quando se bate todos os ingredientes do pudim no liquidificador, já unidos, estes vão para todos os lados, assim como os feixes formados pela união promovida pelo miocárdio orientam os batimentos para todos os lados. O miocárdio é o pudim do coração.

Na vida, seja no trabalho, em casa ou em qualquer situação, devemos ser como o miocárdio e o pudim: unir para ser capaz de orientar e bater em várias direções. Afinal, todos temos um pudim no coração.



unir para ser capaz
de orientar e bater
em várias direções



Ler é muito bom

João Teles de Aguiar
Professor

Ler é muito bom,
Ler é bem legal,
E lendo eu aprendo
A ser genial!

Livro tem gravura,
Tem poema em flor,
Tem moça bonita,
Tem malvada dor!

Livro tem o rio,
Tem o Pantanal,
Tem também o homem
Que, às vezes, é mal!

Livro tem palavras,
Tem caricatura,
Ler é muito bom,

É uma doçura!

Livro tem ideias,
Tem poema em flor,
Tem moça bonita,
Tem malvada dor!

Ler é sempre bom,
Ler é viajar,
Ler é maravilha,
É como ver o mar!

Mar de livros, vem
Vem pra me ajudar
A ser um aluno
Muito bom, sem par!

Ler é uma viagem,
Ler é descobrir,
O que me faz sorrir
Em qualquer paragem!

Anamnese intrínseca

Maria Luíza Felix
Aluna do Colégio Estadual Guilherme Dourado

Quero ir a todos os lugares que você já foi.
Quero me lembrar de você, embora tudo em mim seja uma semelhança sua.
Não posso me deixar esquecer, me perder de você.
Estás em todo lugar enquanto nada se reencontrar, nunca mais vai ser visto, somente em mim.
Um desbravador de terras, um geólogo com conhecimento inerente.
Uma terra sua se expande no meu coração, cada parte desse mundo que já pisou o pé
É apagada com as chuvas, a lama reforça que nada é eterno,
E me enraivece a audácia deste solo de te esquecer, sua importância nele foi tão impactante quanto em nós.
Enquanto o mundo se renova, partes de você se perdem no tempo, para serem encontradas apenas em minha memória.

Mas você deixou sua marca em nós.
Vive insistindo em sua grandeza,
Não poderia ser omitido nem se quiséssemos.
Você importa tanto que seria impossível falar de mim sem falar de ti.
Cresci como uma árvore por entre as tempestades e as chuvas que me marcaram com seus trovões.
Eu não existiria sem ti, e ironicamente, agora eu o faço, pois não posso omitir sua ausência.
Se a escolha de me moldar com dor foi inteligente ou não, não me importa.
Minhas raízes estão interligadas com as suas, é uma estátua esculpida em pedra, imutável.
Você está gravado no chão como um caminho impossível de não trilhar para chegar ao meu eu.
Um osso quebrado que nunca irá sarar,
Uma cicatriz que ainda está para reparar,
Um brinquedo que nunca, em hipótese alguma, vou doar.

Não me atrevo a me esquecer de ti, por mais que me doa, que meu coração trave e suas batidas se separem:
Há uma cavidade nele, crivado de forma desajeitada.
É você. Sempre foi você.
Agora eu o abraço,
Mesmo que seja inviável.