



Crônica da Cidade

SEVERINO FRANCISCO | severinofrancisco.df@dabr.com.br

(cartas: SIG, Quadra 2, Lote 340 / CEP 70.610-901)

Amigo misterioso

Rubem Braga ficou célebre pelo mau humor bem-humorado. Era talvez uma defesa contra presenças inoportunas. E, por presenças inoportunas, entenda-se o restante da humanidade, exceção feita a meia dúzia de amigos seletos. É como se ostentasse os dizeres: “Cuidado, cronista feroz, ele morde”.

Certo dia, o repórter e escritor Joel da Silveira, um dos seus melhores amigos, tentou convencer Braga a ser mais afável e ampliar o círculo de relações para

além do velho clube de meia dúzia de camaradas: “Já me custa muito aguentar vocês”, cortou Braga. Reza a lenda que, no lançamento de um dos seus livros, o cronista disse que ia ao banheiro, se mandou para a cobertura em Ipanema e não voltou mais.

Em 1988, Braga veio a Brasília para relançar, na antiga Livraria Presença, do Ivan, no Conic, uma edição de *Crônicas da guerra*, magnífico relato sobre as aventuras e desventuras dos expedicionários brasileiros da FEB, durante a campanha de resistência ao nazismo na Itália. Ao saber da notícia, o jornalista capixaba Sérgio Garschagen, radicado em Brasília, tomou a decisão de ser o primeiro a chegar para garantir o autógrafo.

Ele havia se encontrado com o

cronista em outra ocasião, durante uma noite de autógrafos no Rio de Janeiro, na década de 1960, e Braga não tinha deixado boa impressão. Permanecera de semblante fechado, fazendo justiça à fama de animal intratável.

Mesmo assim, Garschagen considerava que o fato de ser também de Cachoeiro do Itapemirim era uma credencial nada desprezível. Ficou de tocaia na Presença e, logo em seguida, Braga efetivamente apareceu, acompanhado de um amigo, que Sérgio julgou vagamente ter visto em algum lugar.

Uma jovem estagiária abordou o cronista e iniciou um bombardeio de perguntas, a que ele respondia desinteressado e com evidente desconforto, só faltando bocejar durante o colóquio. Sérgio pagou o livro com um cheque e

a funcionária da livraria que organizava a tarde de autógrafos passou o nome para Braga. Talvez para se livrar da repórter, Braga chamou Sérgio e, quando leu o nome, os seus olhos brilharam e o rosto se crispou: “Você é parente do Donaldson?”. “Irmão”, respondeu Garschagen.

Aconteceu uma mudança misteriosa na alma de Braga. O nome do irmão de Sérgio foi a senha para uma longa conversa, que passou pelas pescarias no Rio Itapemirim, as caçadas com o amigo João Madureira, o *Correio do Sul*, primeiro jornal em que ambos (Braga e Garschagen) trabalharam, as moças bravas que furavam as bolas de futebol nas peladas da infância, evocadas em várias crônicas, com o nome de irmãs Teixeira.

Animado pela prosa agradável, Sérgio pediu que Braga autografasse mais dois livros para os seus filhos, Mariana e Eduardo, ainda crianças naquela época, pois saberiam apreciar a relíquia quando fossem mais velhos. Ao lado, o amigo de Braga acompanhava silenciosamente o diálogo entre os dois cachoeirenses com uma paciência bíblica digna de Jó. Ao deixar a Livraria Presença, Sérgio ainda agradeceu ao anônimo camarada.

Mas, no dia seguinte, ao ler os jornais, o distraído Garschagen se deu conta da gafe que cometera. O sujeito que ele jogou para escanteio ao entabular a interminável conversa com Braga sobre as trivialidades de Cachoeiro do Itapemirim era o escritor José Saramago, que 10 anos depois, em 1988, ganharia o Prêmio Nobel de Literatura.

INCLUSÃO

Yoga para deficientes visuais

Professora organiza projeto de aulas on-line durante a pandemia da covid-19. Iniciativa atendeu 14 pessoas. A ideia é manter o distanciamento social e, ao mesmo tempo, oferecer atividades para melhorar a coordenação motora dos alunos

» PEDRO MARRA

Respeitar as restrições impostas pela pandemia da covid-19 e adotar o distanciamento social. Com essas duas preocupações, o Projeto Social Yoga para deficientes visuais começou em 17 de março deste ano para oferecer aulas on-line a esse público. Coordenada virtualmente pela professora de educação física Patrícia Michelle Barros, 47 anos, a iniciativa atende 14 alunos. “A yoga proporciona ao deficiente visual maior consciência corporal e espacial, equilíbrio físico e emocional, coordenação motora e lateralidade, trabalhando globalmente, juntamente com a interação do grupo”, explica a profissional que tem 22 anos de experiência.

Patrícia diz que aprendeu, no decorrer do projeto, a desenvolver no deficiente visual uma forma de olhar para si mesmo. “Isso de modo que os desafios da vida sejam enfrentados de forma leve, valorizando suas possibilidades”, destaca. O poder da fala para orientar os alunos com narração das orientações é outra habilidade que teve de ser aperfeiçoada no projeto. “De forma precisa e muitas vezes lúdica, conto sempre com a ajuda dos alunos, envolvendo muita concentração na respiração”, relata a professora.

A animação com o andamento das sessões on-line fez Patrícia planejar aulas presenciais a partir de janeiro. Quem garante que não vai deixar de participar é a primeira aluna do projeto, Viviane Santos, 25. A moradora do Gama e consultora em acessibilidade costumava andar de bicicleta no Centro Poliesportivo da cidade e encontrou nas aulas virtuais uma forma de praticar uma atividade física sem sair de casa e se expor. “Era tudo novo para mim, mas com o tempo foi mais natural, e ela (professora) fazia a descrição detalhada de todos os movimentos que a gente fizesse”, recorda-se. “Passei a caminhar melhor, e, hoje, faço os movimentos naturalmente só pelo tanto que nos foi detalhado nas aulas, porque o yoga trabalha diretamente nos pontos fracos para evitar esbarões, torção de tornozelo e fortalecer músculos que a gente costuma lesionar por conta dos obstáculos (da rua)”, completa a jovem.

Família envolvida

No Distrito Federal, segundo estimativa da Secretaria da Pessoa com Deficiência (SEPD), há cerca de 70 mil deficientes visuais, considerando os totalmente cegos, pessoas com baixa acuidade visual, com visão monocular, entre outros. Uma delas é a moradora de Samambaia Sul Alexandra Pereira Rocha, 45, que envolveu a família nas aulas de yoga.

Ela vive com o marido massoterapeuta, também deficiente visual, que, às vezes, participa das aulas. Há três meses na prática dos exercícios, a aluna substituiu as pedaladas e a musculação

Ed Alves/CB/D.A.Press



Projeto surgiu em março. A idealizadora, Patrícia Michelle, narra os movimentos em detalhes para que os participantes consigam reproduzi-los em casa



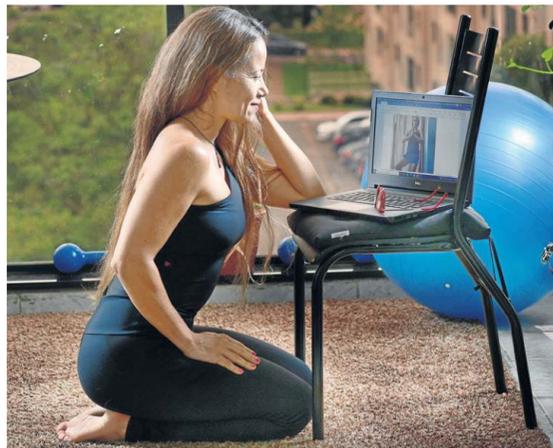
A yoga está me ajudando muito na flexibilidade, no equilíbrio e a ter mais atenção na minha rotina”

Alexandra Pereira Rocha, aluna

Arquivo pessoal



Ed Alves/CB/D.A.Press



De forma precisa e muitas vezes lúdica, conto sempre com a ajuda dos alunos, envolvendo muita concentração na respiração”

Patrícia Michelle Barros, professora

pela yoga. “Fiquei mais em casa nesta pandemia e quase não fazia atividade física, mas a yoga está me ajudando muito na flexibilidade, no equilíbrio e a ter mais atenção na minha rotina”, detalha Alexandra.

Com aulas de três a quatro vezes por semana, Alexandra enfatiza a segurança que o projeto dá. “Só tenho a agradecer à Patrícia por essa iniciativa, pois o que ela me ensina, eu passo para o meu pai, de 79 anos, que tem problema de coluna”, revela. Para a aluna, a orientação que recebe da professora durante as aulas virtuais são muito precisas. “O

bom é que a Patrícia vai narrando como a gente faz cada exercício. E percebi a diferença no dia a dia, porque os movimentos ajudam a gente a ter mais confiança ao andar na rua”, exemplifica.

Marido de Alexandra, Luiz Célio Pereira da Silva, 42, admite que teve dificuldade de aprendizagem no começo, pois a professora está do outro lado da câmera e precisa narrar corretamente as posições. “Mas, no decorrer do tempo, fui me ajustando, e, hoje, estou mais concentrado ao andar na rua na direção certa, principalmente se eu for atravessar a pista, porque às vezes a gente

atravessa na diagonal”, ressalta.

Antes de entrar no projeto, o massoterapeuta participava de um grupo de ciclismo no Jardim Botânico junto da esposa. Com a pandemia, o casal decidiu começar as aulas on-line. “A gente ri se estou fazendo certo ou não uma posição durante a aula”, conta Luiz. Com expectativa de ter aulas presenciais em janeiro de 2022, o massoterapeuta se mostra motivado. “Pretendo continuar, porque só trouxe benefícios na minha vida”, celebra.

Morador de Ceilândia Norte, Cristian Silva da Cunha, 43, faz yoga on-line há duas semanas

pelo celular. Antes de participar da iniciativa, ele pedalava cerca de 30km por dia, jogava futebol e fazia natação. “Não tive dificuldade em me acostumar com o projeto, que comecei a fazer por experiência a convite da minha amiga Alexandra e estou gostando muito, principalmente das aulas de alongamento”, reconhece. Com total cegueira, Cristian tem motivos de sobra para comemorar o Dia Nacional do Deficiente Visual, celebrado ontem. “O que me auxilia é a bengala, mas, agora, tenho a percepção ainda melhor do espaço onde estou”, avalia.

Conheça

Projeto Social Yoga para deficientes visuais

» Professora Patrícia Michelle Barros

» Yoga, pilates e educação física

» Contato: (61) 9 9576-2611

» Aulas on-line: pelo Google Meets ou WhatsApp