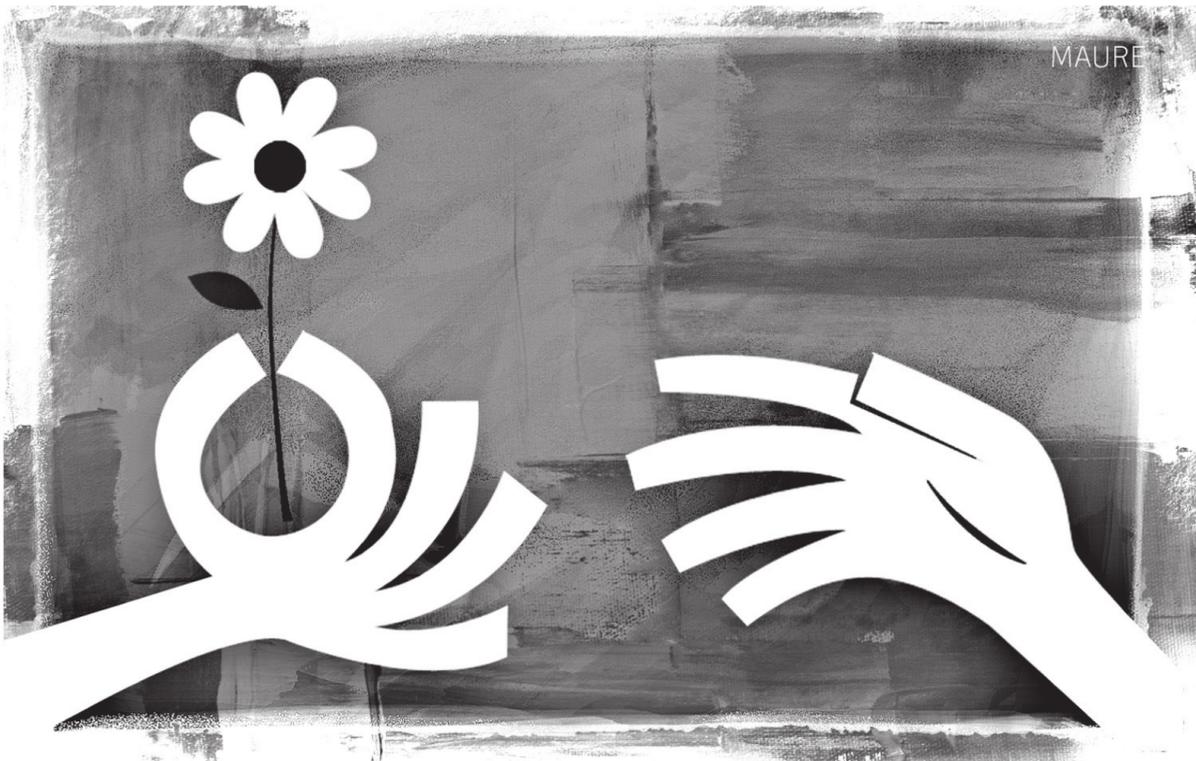


# A felicidade das pequenas coisas



» ISAAC ROITMAN  
Professor emérito da Universidade de Brasília (UnB), pesquisador emérito do CNPq, membro da Academia Brasileira de Ciências e do Movimento 2022-2030: O Brasil e o mundo que queremos

O título do artigo é de um filme originário do Butão e China com o nome original de *Lunana: A walk in the classroom*, dirigido por Pawo Choyning Dorji. Foi um dos indicados para o Oscar de 2022 como melhor filme estrangeiro. Ele descreve a aventura de Ugyen, um jovem que está terminando sua formação de professor, sem ter nenhuma vocação para ensinar. Seu sonho é conseguir um visto para a Austrália, onde poderia cantar nos bares de Sydney. Ugyen mora em Thimphu com sua avó. Ele completou quatro de seus cinco anos obrigatórios de treinamento como professor do governo. Quando ele é designado para ensinar na remota vila montanhosa de Lunana, pensa em largar seu emprego, mas sua avó o incentiva a completar sua tarefa de ensino. Ele decide aceitar e deixa a cidade.

Ugyen conhece Michen, um guia da vila que o leva pelo caminho a pé de seis dias até Lunana, uma vila com uma população de 56 pessoas, 4.800 metros acima do nível do mar. Os moradores ficam animados com sua chegada, mas Ugyen, horrorizado com as más condições do local, expressa seu arrependimento por ter vindo e pede para ser levado de volta. Asha, o líder da vila, informa que

as mulas precisam de tempo para descansar, e que ele pode levar Ugyen de volta em alguns dias. Na manhã seguinte, Ugyen é acordado por Pem Zam, a menina representante de classe, que lhe diz que as crianças estão esperando por ele na sala de aula. Ugyen fica surpreso com a afeição que sentem por ele, pois as crianças acreditam que os professores têm a capacidade de “construir o futuro”.

Ugyen retorna no dia seguinte mais bem preparado para dar aulas e improvisa uma solução para a falta de um quadro-negro escrevendo diretamente na parede com carvão. Ugyen lentamente faz melhorias na sala de aula, incluindo sacrificar o papel que cobre suas janelas quando as crianças rapidamente ficam sem material escasso para escrever. Eles ficam tristes quando descobrem que Ugyen planeja ir embora quando o inverno chegar e não retornará. Com a aproximação do inverno, ele deixa Lunana e recebe uma carta de todas as crianças na qual agradecem, o chamam de professor favorito e o incentivam a retornar na primavera.

O drama butanês-chinês parte de uma hipótese clara: as cidades tornam os indivíduos frios, desconectados da família e da natureza, enquanto o campo preservaria os verdadeiros guardiões das tradições e dos bons costumes. Em outras palavras, sustenta-se a tese do bom selvagem: o ser humano nasce puro, porém a sociedade o corrompe. Quando é enviado à “escola mais remota do mundo”, acessível após dias de trilhas rumo ao cume de uma montanha, ele detesta o local e as pessoas sorridentes que ali vivem.

No entanto, ganha um doce quem adivinhar as transformações sofridas pelo homem amargo,

egoísta e preso aos aparelhos eletrônicos. Os seus desejos e sonhos atingiram outras dimensões emolduradas pela amorosidade e simplicidade das crianças e moradores de Lunana. A subida geográfica rumo à minúscula aldeia Lunana também funciona como uma ascensão aos céus, à pureza da humanidade em meio às nuvens. Embora Ugyen manifestasse um comportamento arreado com os vizinhos e colegas, continuava sendo tratado com cortesia e sorrisos. Aos poucos, foi sendo impregnado de otimismo e felicidade por osmose.

Ao longo da vida, nos apoiamos na falsa ideia de que a felicidade venha acompanhada de bens materiais, quando, na verdade, ela é construída por pequenas coisas. Todos temos aspirações, necessidades que promovem a saúde emocional, como amor, superação, satisfação, bem-estar, tranquilidade, sonhos e sensação de realização, todos bens intocáveis que não se consegue com dinheiro. É pertinente revisitar os conceitos de Albert Einstein sobre felicidade. Ele acreditava que a verdadeira felicidade era encontrada nas coisas simples da vida e defendia que a busca incessante pelo sucesso material ou reconhecimento externo muitas vezes obscurecia a essência da felicidade genuína. Ele também acreditava que a empatia e a compressão contribuem para a felicidade, tanto própria quanto dos outros. Ele defendia a capacidade de entender e compartilhar os sentimentos dos outros promovia relações mais saudáveis e satisfatórias. Finalmente, ele acreditava que a solidariedade e a luta pela justiça social eram fontes de felicidade. Vamos todos buscar as pequenas coisas para a conquista da felicidade.

## O Brasil de Taperoá e a Brasília de 2025



» VALDIR OLIVEIRA  
Ex-secretário de Desenvolvimento Econômico do Distrito Federal

Nesse Natal, o Brasil ganhou um presente, o lançamento do filme *Auto da Compadecida 2*. Uma obra do século passado, na qual Ariano Suassuna traz o cotidiano nordestino, em narrativa de cordel, que envolve a fé e o jeitinho brasileiro de sobreviver. Protagonista dessa história, João Grilo representa o brasileiro que quer ser esperto ao enganar os outros. Simples, virado e mentiroso, João Grilo tem, pela segunda vez, a oportunidade do julgamento final. A história se repete, porque somos quem somos e a essência dificilmente muda.

Com mais uma chance de retornar a vida e mudar sua trajetória, João Grilo volta a Taperoá. Encontra uma cidade dividida entre dois candidatos a prefeito com perfis semelhantes, ancorados em interesses financeiros pontuais. João Grilo se aproveita de sua fama religiosa, uma vez que foi apoiado pela compadecida, para se aproximar dos dois candidatos. Potencializado pela alma fundamentalista do povo sofrido, João Grilo se torna um mito abençoado pela divindade e conquista o carinho do povo de Taperoá.

A polarização entre os candidatos mostrou a oportunidade da trilha do centro. Sem precisar ter lado político, João Grilo se coloca como desejo de ambos os lados. Com sua esperteza e jeitinho de sobrevivência, utilizando a mentira como matéria-prima para conquista dos dois políticos adversários, João Grilo conseguiu que queria. O terreno político é fértil para um mitômano que utiliza a fé do povo. E quantos não se fazem em mentiras e promessas não cumpridas na política, principalmente quando se tem dinheiro para ajudar a sedução.

Mas a mentira tem perna curta. João Grilo se deparou com o momento em que a escolha precisava ser feita. De um lado, o coronel Ernani, e do outro, o Arlindo, e, no meio, João Grilo. Como sair dessa? O oportunismo de João Grilo o levou a se mostrar como o Tertius da disputa de Taperoá. Aparecendo com uma ternura inocente, a vítima salva pela compadecida, e independente dos dois lados, colocados na disputa. João Grilo se mostrou como centro vencedor, ovacionado pelo povo de Taperoá.

Mas não era o poder que João Grilo queria. Era uma nova oportunidade de se aproveitar do poder e conquistar mais benesses que poderiam ser oferecidas por sua condição. Como nenhum ciclo é permanente, João Grilo se tornou alvo dos dois lados dos quais se aproveitou. E, na tentativa de sair da encruzilhada, encontrou, mais uma vez, a morte e o julgamento final.

O julgamento foi conduzido por Jesus Cristo, e teve o diabo como promotor. Os dois eram inspirações do próprio João Grilo para mostrar que cada um de nós tem um pouco de Deus e um pouco de Diabo. O julgamento é para saber qual dos lados o dominou na vida. Como um bom centrão, nenhum lado o dominou, porque ele ocupou a margem que separa os dois, se aproveitando do que poderiam dar, se ele não passasse do limite da dúvida para a certeza.

É esse o centrão cantado em verso e prosa na obra de Suassuna. Qualquer semelhança é mera coincidência. Não são poucos os que se apresentam como injustiçados, vítimas da incompreensão dos extremos, para ludibriar a boa intenção do eleitor. Mas o que está por trás dessa ternura é uma esperteza e muita mentira.

Tenho a esperança de Brasília ser diferente de Taperoá. Espero que 2025 se inicie com lideranças conectadas com o nosso povo e que conheça suas dificuldades. Entenda e sinta como os brasileiros mais vulneráveis passam seu dia a dia. Daqueles que sofrem com uma saúde pública que não atende suas necessidades e que dependem da saúde pública do Distrito Federal. Desse mesmo povo que vê seus filhos em escolas públicas que oferecem, de forma absurda, vermes na merenda escolar. Sonho em ter líderes que não aceitem que brasileiros vulneráveis morram em filas do CRAS para pedir o mínimo para sobrevivência.

O debate de 2025 para Brasília não é ser centro, direita ou esquerda. Nosso debate é sentir a dor dos que mais precisam e lutam pela mudança na realidade dos mais pobres, desconcentrando renda e sendo empático com o sofrimento de quem não tem emprego, não tem saúde, não tem educação e que sofre com o risco do feminicídio.

Não será com mentiras e vaidades que construiremos a Brasília dos sonhos dos brasileiros. Ao contrário, será descortinando os que abusam da boa vontade do povo para enriquecer e utilizar o Estado como sua propriedade privada. Meu desejo é que 2025 seja o ano em que iniciaremos a construção de uma nova Brasília.

## Férias, celulares e brain rot



» STÉPHANIE HABRICH  
Fundadora do Jornal Joca e Jornal Tino Econômico

Neste período de férias escolares, levanto uma questão sensível que voltou à ordem do dia e, oportunamente, coincide com o aumento do tempo livre trazido pelo recesso escolar: o uso excessivo das telas, principalmente o celular, e seus possíveis efeitos no público infantojuvenil, com seu cérebro ainda em formação. Estamos falando do *brain rot* (cérebro apodrecido ou podridão cerebral, literalmente), escolhido pelo dicionário da Universidade de Oxford como “palavra do ano” de 2024.

Antes de avançarmos, é importante frisar aqui que não se trata de um libelo anticelular, considerando o papel quase central que as redes sociais ganharam nas nossas vidas, não só como fonte de informação e lazer, mas até como auxiliar em tarefas pedagógicas. O ponto é alertar para a necessidade de os responsáveis buscarem uma “dieta” mais equilibrada da exposição de seus filhos a muitas horas navegando nos feeds infinitos das redes sociais.

O termo *brain rot* foi escolhido numa votação com quase 40 mil pessoas, e seu uso cresceu 230% neste ano, apesar de a primeira menção a ele datar de mais de um século atrás (1854), atribuída ao autor Henry David Thoreau, ao criticar a tendência da sociedade de desvalorizar ideias complexas, em favor das mais simples.

Para o *Dicionário de Oxford*, o fenômeno seria

a “suposta deterioração do estado mental ou intelectual de uma pessoa, especialmente vista como resultado do consumo excessivo de material (principalmente conteúdo on-line) considerado trivial ou pouco desafiador”. Mas, afinal, se justificam as preocupações sobre o impacto do consumo excessivo de conteúdos virtuais de baixa qualidade?

Especialistas dizem que sim. Apesar da falta de pesquisas aprofundadas que atestem uma deterioração do sistema nervoso ou das sinapses de quem se expõe a besteiras on-line, é evidente o impacto do uso abusivo das telas no cotidiano e nas relações pessoais.

A biologia explica: os algoritmos entregam a você conteúdos que geram bem-estar e demandam pouco esforço mental, em qualquer situação ou lugar, como alimentos ultraprocessados, de consumo imediato. O cérebro simplesmente segue sua “programação”, de aceitar aqueles “petiscos” e poupar energia para outras tarefas.

São diversas as consequências de naturalizar essa dinâmica. A começar pela diminuição da capacidade geral de lidar com conteúdo mais longo e complexo, sejam textos, filmes ou músicas. Tudo precisa ser curto, rápido e prazeroso, gerando uma minidescarga de dopamina, repetida “n” vezes. O aumento generalizado da ansiedade entre os internautas *heavy users* é outra enfermidade social atribuída a esse quadro. E pode abrir a porta para outros transtornos mentais, como a depressão.

Por fim, mas não menos importante, o *brain rot* está ligado à formação de um pensamento superficial, pouco estruturado, à medida em que a pessoa busca atalhos e simplificações para tudo. Ela se torna até mesmo mais suscetível a informações manipuladas, negacionismos e fake news, o que é danoso para toda a sociedade e reforça as chances

de relações pessoais e institucionais mais violentas e intolerantes com a diversidade e a crítica.

Médicos e estudiosos sugerem um limite de permanência na vida virtual ou até mesmo um desintoxicação digital para evitar sintomas como “neblina mental, letargia, redução da capacidade de atenção e declínio cognitivo”, ou mesmo o vício em redes sociais, uma realidade já diagnosticada no mundo todo, principalmente entre os chamados nativos digitais (que nasceram após a popularização da internet).

Os próprios usuários têm consciência desse impacto, mas não de uma forma realmente estruturada. As crianças, especialmente, têm uma postura mais passiva diante dos conteúdos, estão mais desprotegidas. O “cérebro podre” ameaça o desenvolvimento de todo o seu potencial intelectual e seu amadurecimento emocional.

Como crianças e jovens podem usar melhor seu tempo livre, nas férias (e no resto do ano)? A solução não é fácil. Mas envolve oferecer alternativas offline — lembrando que esse ciclo não está restrito apenas ao consumo de conteúdo on-line — e buscar usos mais responsáveis das telas por crianças e jovens, sob supervisão dos responsáveis.

Como estudiosos do comportamento do público infantojuvenil, desejo que cada núcleo familiar encontre, dentro dos desafios comuns — como dedicação do tempo por parte dos pais ou responsáveis — um equilíbrio próprio que possa, sobretudo, estimular relações interpessoais fora das telas. Sejam por meio de atividades lúdicas que estimulem a criatividade; da leitura profunda e de boas conversas que tratem também dos ensinamentos de como cada criança pode começar a aprender a cuidar do seu próprio tempo e da qualidade de vida, com foco em saúde física e mental.