



SETEMBRO 2020

Seleções

READER'S DIGEST

**Andar descalço &
outras modas malucas**

PÁGINA 86

**O urso que veio
para o jantar**

PÁGINA 58

**APRENDA
ISTO PARA
SALVAR VIDAS**

PÁGINA 94

**Furtiva e perigosa:
fique de olho na
inflamação**

PÁGINA 66

DRAMA DA VIDA REAL

**Socorro!
Alguém está
me ouvindo?**

PÁGINA 50

R

**AS VACINAS
QUE OS ADULTOS
PRECISAM**

PÁGINA 42



Setembro 2020 • R\$ 14,90
selecoes.com.br

BEST
OF THE
BEST

SMARTPHONE QUE TE CONECTA A SUA FAMÍLIA

OBASMART 3

Smartphone para 3ª idade



**FUNÇÃO
EMERGÊNCIA**

**SATISFAÇÃO
DA QUALIDADE
DE SEU PRODUTO
OU SEU DINHEIRO
DE VOLTA**

+ FUNÇÕES

+ MEMÓRIA

**+ PELÍCULA
PARA A TELA**

**+ CAPINHA
DE PROTEÇÃO**

**+ FONE
DE OUVIDO**

**LETRAS
GRANDES**

**MENU
SIMPLES**

**FRETE
GRÁTIS**



de **1.079,90** por

6x 158,32 sem juros

ou **R\$ 949,90** à vista

LIGUE AGORA



**LEITOR DE
DIGITAIS**

para não precisa
mais decorar
aquele tanto
de senha!

Estas ofertas são válidas enquanto durarem os estoques. Caso haja diferença de preço ou descrição do produto entre este anúncio e o do site, a condição válida e praticada será a do site. Reservamo-nos o direito de corrigir eventuais erros de divulgação neste anúncio. Frete a cobrar. *A partir de 4x será cobrado juros, parcelas mínimas de R\$ 50,00. Juros de 2,99% a.m. O prazo de troca é de 07 dias corridos após o recebimento de sua mercadoria. Ligue na nossa central de relacionamento e fale com a gente.

**OBA
BOX**

BEST
OF THE
BEST

PARA GA DE VOLTA A SENSAÇÃO ÚNICA DE ESCUTAR UM DISCO DE VINIL

OBAVINTAGE

Vitrola Multifunções

Resgate os bons
tempos do vinil e
cuide dos seus discos.
Curta suas músicas no
formato que quiser
com seu ObaVintage.



**SATISFAÇÃO
DA QUALIDADE**
DE SEU PRODUTO
OU SEU DINHEIRO
DE VOLTA



Vinil (33 1/3, 45 e 78 RPM)
Reproduz e Converte
Vinil, CD e K7



Reproduz Fitas Cassete



MP3 no pendrive



Possui Rádio FM



Agulha de safira
de alta qualidade



Bluetooth
(conecte seu smartphone)



**FRETE
GRÁTIS**



de **2.999,90** por

9x 320,92
fixas**

ou **R\$ 2499,90** à vista

LIGUE AGORA

compre pelo site ou tele vendas

0800 946 1111 obabox.com/selecoes





Artigos

42 **As vacinas que os adultos precisam**

Não são só as crianças que devem ser vacinadas. Tire a sua caderneta da gaveta!

50 **Socorro! Alguém está me ouvindo?**

Preso no carro que despencou na ribanceira, Corine vê suas forças se esvaírem e, com elas, a esperança de ser encontrada.

58 **O urso que veio jantar**

Ele já ouvira falar de animais selvagens que gostavam da companhia de humanos. Mas esse gigante de 2 metros de altura o surpreendeu.

66 **Escondida e perigosa**

A inflamação é a responsável por muitas doenças. Descubra como manter-se longe dela.

74 **Longa viagem rumo à liberdade**

Um holandês percorre a Trilha dos Direitos Cívicos, um

“monumento aos linchamentos”, no Sul dos Estados Unidos.

86 **Andar descalço e outras modas malucas**

Que tal abolir o uso de calçados? Ou abster-se de sexo? Sentiu-se tentado? Conheça outras estranhas tendências.

R 94 **Isso pode salvar vidas**

Aprenda como agir se estiver presente quando alguém se engasgar ou se sufocar.

100 **De onde vêm as ostras**

A Ilha do Príncipe Eduardo, província marítima do Canadá, oferece um cenário encantador e uma culinária inesquecível.

LIVRO DO MÊS

108 **Furacão no mar!**

Um casal de noivos parte na aventura dos seus sonhos: navegar do Taiti à Califórnia em um iate de luxo. Mas uma tempestade em sua rota muda o seu destino.



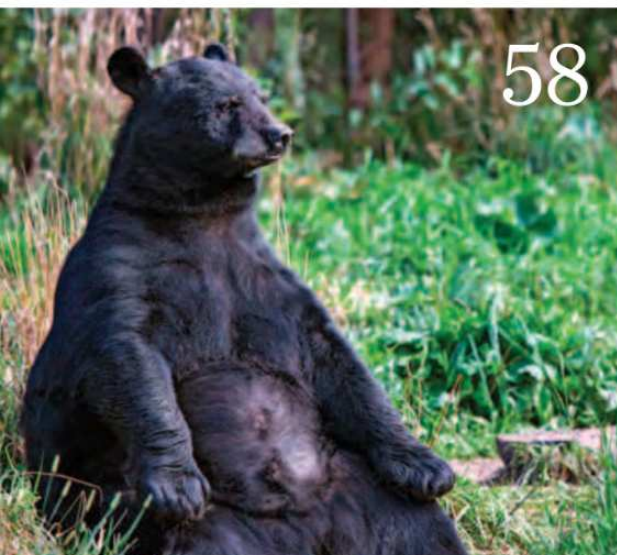
BEST OF THE BEST “Querem ser meus avós?”
Toda criança merece ter seu autor correspondido. Bill e Arlene sabiam disso.

132 Criaturas muito estranhas

Todas as espécies têm suas peculiaridades, mas algumas são bem mais esquisitas que outras.



100



58

Departamentos

- 5 **Interaja**
- 6 **Veja o mundo com outros olhos**
- 21 **Boas novas**
- 28 **Essas crianças...**
- 38 **Complete a frase** – A parte do meu corpo de que eu mais gosto é...
- 40 **Flagrantes da vida real**
- 64 **Ossos do ofício**
- 84 **Entre aspas**
- 122 **Piadas de caserna**
- 123 **Enriqueça seu vocabulário**
- 126 **Rir é o melhor remédio**
- 138 **Sorriso final**

30



Neste mês

- 10 **Saúde**
Uma situação cabeluda
Como um relâmpago
Notícias do mundo da medicina
- 18 **Comida**
Amêndoa – Semente saudável
(só que não)
- 24 **Pets**
Malhem juntos
- 30 **Como fazer**
De tudo no forno
- 35 **Demos um jeito**
- 125 **Quiz**



Editora-executiva Raquel Zampil
Editora de Arte Tanara Vieira
Estagiária Letícia Taets Lira
Gerente de Assinaturas e Circulação Avulsa
Nicole Ingouville

Supervisor de Produção Felipe Figueiredo
Gerente de Negócios Rodrigo Alvim
Coordenadora do Serviço ao Cliente Keith Ferreira
Diretor-executivo Luis Henrique Fichman

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (EUA)

Presidente e CEO Bonnie Kintzer
Editor-chefe, Edições Internacionais Raimo Moysa

©2020 Radha Brasil Edições e Serviços Ltda. – Publicação autorizada por Trusted Media Brands, Inc. – Proibida a reprodução, total ou parcial, de fotografias e texto em português ou outras línguas. Direitos reservados em todo o mundo. Efetuadas as formalidades necessárias, inclusive depósito quando requerido. Proteção garantida pelas Convenções Internacionais (de Berna) e Pan-Americana de Direitos Autorais. Seleções e Reader's Digest são marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc. TOMO CXLIV, Nº 949. Impresso no Brasil por Plural Indústria Gráfica Ltda. **Assinatura anual:** R\$ 212,60



READER'S DIGEST É PUBLICADA EM 17 IDIOMAS AO REDOR DO MUNDO

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

CARTAS PARA O EDITOR

Site www.selecoes.com.br
E-mail editor@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.525
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ
Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. As cartas e os e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.

ASSINATURAS/ATENDIMENTO AO CLIENTE

Mudança de endereço, assinaturas, outras compras, cobranças, pagamentos ou qualquer assunto referente à sua compra ou a promoções recebidas.

Telefone 4004-2124

(Se sua cidade não é atendida pelo serviço 4000, você deve ligar para XX 21 4004-2124)

E-mail atendimento@selecoes.com.br

Correio Caixa Postal 13.750
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

REPRESENTANTE DE PUBLICIDADE

Eggs Soluções em Marketing
Eliana Gervásio
eliana@eggsolutions.com.br

VAI MUDAR DE ENDEREÇO?

Por favor, avise-nos da sua troca de endereço seis semanas antes da mudança.

OUTRAS INFORMAÇÕES

Distribuído por Dinap
Avenida Tenente Marques, 1410
Cajamar – SP – CEP 07750-000

Faça contato conosco também pelo Facebook, no Instagram e no Site. Todo dia uma surpresa!



Facebook:
Revista Seleções



Instagram:
[@revistaselecoes](https://www.instagram.com/revistaselecoes)



Site:
selecoes.com.br



A edição de setembro da revista Seleções é dedicada aos leitores Bertolino Machado, Canoas (RS), Adriana Bastos Trubulci, Curitiba (PR), e Marli Klein, São Paulo (SP).

CRIMES IMPUNES

Perturbadora a matéria sobre assassinatos que não foram solucionados (julho). Ao mesmo tempo que a crueldade humana choca, é incrível ver como tem gente que consegue se safar de crimes tão horrendos e viver como se nada tivesse acontecido. São pessoas sem consciência.

—JÉSSICA SOARES PINTO, São Paulo (SP)



ESPONJAS EXILADAS

As 13 dicas para manter o ambiente e a casa saudáveis (julho) são bem interessantes. Mas fiquei surpresa em saber que as esponjas são consideradas anti-higiênicas e que foram banidas da cozinha de restaurantes.

—MARLI XAVIER, Rio de Janeiro (RJ)

FISIOTERAPEUTAS EM AÇÃO

Na juventude comecei a estudar fisioterapia, mas precisei seguir outros caminhos. No entanto, sempre tive apreço pela profissão. Achei muito legal a matéria que destaca o trabalho desses profissionais (edição de julho).

—PAULA F. DE OLIVEIRA, Recife (PE)

TUDO POR LIKES?

Interessante a iniciativa da moça do movimento Don't Give Up Movement retratada na revista do mês passado. Mas fico na dúvida se a intenção das outras pessoas é realmente ajudar o próximo ou ganhar likes no Instagram.

—Maria Heloísa, RIBEIRÃO PRETO (SP)

QUEREMOS OUVIR VOCÊ

Entre em contato conosco por e-mail: selecoes@selecoes.com.br ou por carta: Revista Seleções – Caixa Postal 13.525 CEP 20217-970 – Rio de Janeiro, RJ. Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. Cartas e e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.





VEJA O MUNDO COM...

vire a página →

R



BEST... OUTROS OLHOS

OF THE
BEST

No Parque Costeiro Hitachi, no Japão, milhares de ciprestes-de-verão ou arbustos-de-fogo transformam um morrinho num fogoso mar vermelho. No outono, os arbustos quase perfeitamente redondos assumem esse tom rubro e atraem milhares de visitantes ao parque perto do litoral do Pacífico. A *Kochia scoparia* (seu nome científico) não é espetacular só para os olhos; os gourmets também gostam das sementes desses arbustos de um metro de altura. Descascadas e cozidas, lembram caviar, e, em algumas regiões do Japão, são consideradas uma iguaria.







Áreas repentinamente calvas podem ter muitas causas, e a maioria tem tratamento

Uma situação cabeluda

POR Anna Sharratt

A QUEDA DE CABELO é aceita como parte natural da vida. Afinal de contas, a maioria das pessoas, mulheres inclusive, perderá parte do cabelo ou todo ele ao envelhecer. Mas, quando acontece de repente – punhados que saem no banho ou ao escovar –, a queda é bem angustiante. Também pode ser sintoma de um problema de saúde que precisa ser tratado.

Para entender a queda de cabelo inesperada, é útil conhecer o ciclo de crescimento do cabelo saudável. Em geral, a maior parte do cabelo está na fase de crescimento, na qual os fios

aumentam cerca de 1,25 centímetro por mês. Essa parte do ciclo dura de dois a oito anos.

Depois, há uma fase intermediária de umas três semanas na qual o cabelo não cresce, mas também não cai. Por fim, os fios entram na fase de repouso, em que o cabelo se afrouxa mas ainda está preso ao folículo. Então, quando o folículo começa a criar um novo fio, o antigo cai.

Por causa desse processo cíclico, todos perdemos até 100 fios de cabelo por dia. “A qualquer momento, cerca de dez por cento do cabelo está na fase de queda”,



especialista dermatologista Jennifer Jones, da Associação Britânica de Dermatologistas, em Londres, na Inglaterra.

Quando o equilíbrio é perturbado, a pessoa pode ter cabelo demais na fase de descanso – e, alguns meses depois, descobre que uma grande quantidade cai de uma vez.

Um dos principais gatilhos dessa perturbação são as mudanças hormonais do corpo. O estrogênio mantém o cabelo na fase de crescimento, os androgênios reduzem o ciclo. Por essa razão, o parto e os problemas de tireoide – ambos levam o equilíbrio mais para o lado dos androgênios – podem causar a queda do cabelo. “O estresse também é um grande gatilho”, diz a Dra. Jones. “Assim, fatos da vida, como divórcio, luto e até mudança de casa, têm esse efeito.”

Outro culpado comum são as doenças autoimunes, principalmente a alopecia. Essa doença afeta dois por cento da população mundial, pode ser hereditária e pode também ser ativada por um evento estressante. Em alguns casos, a alopecia é sutil; em outros, perde-se todo o cabelo, inclusive os pelos do corpo, as sobrancelhas e os cílios. As áreas de alopecia limitada tendem a se recuperar, mas em geral a perda no corpo inteiro é permanente.

Cicatrizes de outras doenças autoimunes, como eczema, psoríase e líquen plano, também podem levar

a áreas sem cabelo. Do mesmo modo, a tinha, uma micose, pode afetar partes da cabeça.

Alguns medicamentos também perturbam o ciclo de crescimento. Por exemplo, a queda de cabelo é um conhecido efeito colateral de alguns medicamentos para a pressão, de estatinas e da terapia de reposição hormonal, entre outros. “Se notar queda de cabelo, converse com o médico”, alerta a Dra. Jones. “Em geral, podemos trocar a medicação.”

O ESTRESSE DO LUTO, DO DIVÓRCIO OU ATÉ DA MUDANÇA DE CASA PODE CAUSAR QUEDA DE CABELO.

O tratamento depende da causa subjacente. Para descobri-la, o médico pode pedir exames de sangue, realizar uma pequena biópsia da pele ou examinar o cabelo ao microscópio. Em geral, quando hormonal ou ligada ao estresse, a perda é temporária e se resolve em poucos meses sem intervenção.

Como soluções cosméticas, o uso tópico de esteroides ajuda a espessar o cabelo. Os transplantes são outra opção. É que algumas pessoas simplesmente aceitam a queda de cabelo. ♦



“Como um relâmpago”

POR *Lisa Bendall*



PACIENTE: Sanjib Choudhuri, empresário aposentado de 70 anos

SINTOMAS: Episódios de dor facial lancinante

MÉDICO: Dra. Mojgan Hodaie, neurocirurgiã do Instituto do Cérebro Krembil, do Toronto Western Hospital

SANJIB CHOUDHURI SE lembra com clareza da primeira vez em que sentiu dor súbita no lado esquerdo do rosto. Foi no fim da década de 1990. O ocupado executivo, então com 40 e poucos anos, deu uma pausa no trabalho para passar um tempo com o filho adolescente e comprar um novo Mustang conversível. “Eu estava dando uma volta com a capota abaixada”, diz ele, “e senti uma dor rasgar o couro cabeludo por um nanossegundo, como um relâmpago

Rsaído do nada.” A sensação sumiu tão de repente quanto surgira.

Alguns anos depois, Choudhuri começou a notar um formigamento agudo e doloroso ao longo dos dentes e das gengivas. Ia e vinha, em geral quando estava num avião em viagem profissional, e a princípio ele atribuiu a sensação à mudança de pressão do ar. Mas o dentista diagnosticou um dente quebrado e recomendou tratamento de canal. No entanto, depois do procedimento, Choudhuri continuou a sentir pontadas na boca e surtos de dor no couro cabeludo sem nenhum padrão aparente.

Em 2010, as dores, embora ainda breves, começaram a ficar mais intensas e frequentes. O médico de uma clínica de pronto-atendimento

... não conseguiu achar nada claramente errado, nem o neurologista. Disseram-lhe que era possível que ele tivesse um defeito raro chamado nevralgia do trigêmeo, que afeta os nervos do rosto, mas os indícios eram pouquíssimos.

Nos anos seguintes, outro sintoma esquisito ficou mais frequente. “Eu ouvia um som elétrico dentro da cabeça”, conta ele. “Como um curto-circuito: *sssshht*.” O médico de família de Choudhuri ficou preocupado e pediu uma ressonância. Não havia tumor, mas as imagens mostraram uma leve malformação da cavidade dos seios nasais. Se estivesse causando pressão e sinusite crônica, isso poderia explicar a dor. O médico lhe passou remédios, que não ajudaram.

Finalmente, em 2016, Choudhuri consultou uma especialista em dor nos dentes e na gengiva. Ela lhe disse que, se fosse nevralgia do trigêmeo, ele estaria tomando o remédio errado. O analgésico para dor neuropática que ela receitou reduziu o desconforto e inspirou Choudhuri a ler mais sobre aquela nevralgia. “Percebi que provavelmente era o que tenho”, recorda. Ele se considerou com sorte, porque a medicação funcionou.

Mas a sorte de Choudhuri acabou dois anos depois, quando a doença piorou outra vez. Uma dor explosiva e excruciante o acordou no meio da noite. “Foram trinta segundos de um

cabo de alta voltagem preso dentro de minha cabeça”, descreve ele. A dor parou e recomeçou, várias e várias vezes, bombardeando-o durante seis horas antes de desistir. Choudhuri, agora separado da esposa e com filhos adultos, estava sozinho. Ficou alarmado e confuso com o que estava acontecendo. “Só fiquei deitado. Não fazia ideia do que acontecia e de quando pararia.”

ATÉ TOQUES LEVES NO ROSTO OU NOS DENTES DE CHOUDHURI PROVOCAVAM UMA DOR HORRÍVEL.

Até toques leves no rosto ou nos dentes de Choudhuri provocavam uma dor horrível. “No chuveiro, a água escorrendo pelo rosto era como choques elétricos”, diz ele. Escovar os dentes, mastigar a comida ou até conversar com animação podiam provocar a agonia.

Ele decidiu resolver a questão e marcou uma consulta com a Dra. Mojgan Hodaie, neurocirurgiã de Toronto com interesse especial na nevralgia do trigêmeo. Se fosse mesmo o que tinha, talvez ela pudesse ajudá-lo; se não fosse, talvez obtivesse o diagnóstico adequado.

A calorosa e extrovertida Dra. Hodaie se lembra da primeira vez que atendeu a um caso de nevralgia

do trigêmeo quando estudava medicina. Na época, a cirurgia para tratar o problema era mais arriscada do que hoje e durava seis horas. Isso a deixou impressionada. “Toda a parte de trás do cérebro ficava exposta, e a anatomia era incrível”, diz ela. Metade dos pacientes que a procuram hoje para avaliar a nevralgia não

A DRA. HODAIE AJUDOU MAIS DE MIL PACIENTES COM CIRURGIA. EM JANEIRO, FOI A VEZ DE CHOUDHURI.

a tem ou não se beneficiaria de uma cirurgia naquele momento. Mas, quando examinou Choudhuri, ela não teve dúvida: todos os sintomas dele se encaixavam. Uma ressonância magnética especial e detalhada das estruturas nervosas confirmou a suspeita.

Na nevralgia do trigêmeo clássica, um vaso sanguíneo e um nervo estão próximos demais. Depois de contato prolongado, acredita-se que o revestimento do nervo se desgaste; aí o vaso pressiona as sensíveis fibras nervosas e cria sinais lancinantes que o cérebro se esforça para

suprimir. Os medicamentos ficam menos eficazes com o tempo.

Como a nevralgia do trigêmeo só afeta uma em 20 mil pessoas, há quem passe anos sem diagnóstico e tratamento corretos. “Com muita frequência, os pacientes extraem dentes sem necessidade”, diz a Dra. Hodaie.

Mas ela ajudou mais de mil pacientes com cirurgias. Em janeiro de 2020, foi a vez de Choudhuri. Hodaie afastou o vaso sanguíneo do nervo e inseriu entre eles uma minúscula barreira de Teflon, com muito cuidado para evitar lesões nas estruturas delicadas. O risco de complicação é de menos de 2%, mas podem surgir lesões cerebrais ou nervosas.

Quando acordou da cirurgia, Choudhuri soube instantaneamente que dera certo. “Havia um peso, como um machucado que a gente sabe que está lá e que vai doer se a gente se mexer”, diz ele. “E ele simplesmente sumiu.”

Embora o procedimento possa ser repetido caso necessário, em geral o conserto é de longo prazo na primeira vez. A Dra. Hodaie tem muita esperança em Choudhuri, porque a ressonância indicou que ele era um caso típico de nevralgia do trigêmeo: “Acho que a probabilidade está a favor dele.”

Menos é mais

O mais importante para os poetas é escrever o mínimo possível.

T. S. ELIOT



Combate à solidão em casas de repouso

As residências para idosos costumam ter espaços compartilhados e atividades comunitárias, mas muitos moradores se queixam de solidão. Para descobrir por quê, pesquisadores da Califórnia entrevistaram 30 moradores da mesma casa de repouso. Alguns disseram que se sentiam solitários apesar da presença dos outros, que não compensavam a perda das

pessoas amadas que tinham morrido. No entanto, era menos provável que as pessoas sofressem de solidão quando aceitavam o processo de envelhecimento, se sentiam à vontade com a própria companhia, buscavam ativamente o companheirismo ou tinham compaixão e se concentravam em ajudar os outros. Em resumo, alguns hábitos e características internas protegem da solidão; talvez seja possível cultivá-los com a ajuda de um terapeuta.

Quando a ansiedade persiste depois de um AVC

R Não é incomum sentir ansiedade depois de um AVC; afinal de contas, a experiência é assustadora. Mas, de acordo com uma revisão recente de estudos de observação, cerca de um quinto dos sobreviventes de AVCs ainda convive com a ansiedade dois anos depois do acidente. Não se sabe a razão dessa persistência, diz Peter Knapp, da Universidade de York, no Reino Unido, autor do estudo. “Mas há indícios, na maioria anedóticos, de que o AVC aumenta a probabilidade de fobia social e medo de recorrência.” Ainda não sabemos qual é o tratamento mais eficaz para a ansiedade ligada aos AVCs, mas talvez valha a pena experimentar os que funcionam com transtornos de ansiedade em geral, como a psicoeducação (saber mais sobre a ansiedade e as estratégias para lidar com

BEST
OF THE
BEST

da terapia
em grupo
sugere Kapp.

Se as opções não
farmacêuticas não
derem certo ou não forem factíveis,
os inibidores seletivos de recaptação
de serotonina podem ajudar.



O melhor peixe para a saúde do coração

Sabe-se que os ácidos graxos ômega-3 dos peixes reduzem o risco de doença cardíaca. No entanto, uma tese de doutorado da Universidade da Finlândia Oriental indica que o mercúrio encontrado em alguns peixes diminui o efeito cardioprotetor. Os cientistas mediram os ácidos graxos ômega-3 de amostras de sangue de homens de meia-idade. O nível mais alto foi associado a melhor frequência cardíaca em repouso e maior capacidade de exercitar-se. Mas essa associação foi menos pronunciada nos participantes que tinham nível elevado de mercúrio em amostras de cabelo. Conclui-se que seria melhor escolher peixes gordurosos pobres em mercúrio, como salmão, truta, cavala e arenque.

Quando não usar o ventilador

Quando a temperatura passa dos 35°C, o ventilador pode não prevenir problemas como a exaustão térmica, de acordo com a Organização Mundial da Saúde. Na verdade, pode até

piorar a situação por soprar ar quente na pele – ou assim diz a teoria. No entanto, um estudo publicado nos *Annals of Internal Medicine* encontrou indícios de que os ventiladores só são contraproducentes quando o ar é muito quente e seco.

Transtorno das compras: diagnóstico em surgimento

Até que ponto você sente impulsos ou ânsias irresistíveis de comprar coisas de que não precisa ou que acaba não usando? Até que ponto se angustia com preocupações, impulsos ou comportamentos ligados às compras? Essas são algumas perguntas da recém-criada Excessive Buying Rating Scale (Escala de Classificação das Compras Excessivas – EBRS, na sigla em inglês). “Nosso nível de gastos fica numa linha contínua”, explica o psicólogo clínico australiano Mike Kyrios. “A maioria se mantém aí pelo meio.” No grupo do alto, os hábitos de compra tendem a provocar efeitos incapacitantes ou angustiantes, como discórdia na família, problemas profissionais e financeiros (por exemplo, bancarrota). Essas pessoas usam as compras como compensação emocional ou para fugir de sentimentos negativos, explica Kyrios. Por isso, o diagnóstico de “transtorno das compras” está sendo elaborado para identificar quem sofre dele e desenvolver estratégias para melhorar sua vida.

Se o excesso de peso prejudica sua saúde física e mental ou sua capacidade funcional, o apoio de um profissional de saúde pode ser de grande ajuda. Porém o mais comum é tentar gerenciar o problema sozinho ou com dietas comerciais. Infelizmente, essa estratégia faz mais mal do que bem. “O problema é que o peso nem sempre está inteiramente sob nosso controle”, diz Jennifer Brown, nutricionista do Centro de Excelência Bariátrica do Hospital de Ottawa, no Canadá. “O corpo tem reações genéticas e fisiológicas para recuperá-lo. Para muita gente, isso provoca uma sensação de fracasso e uma relação negativa com a comida e o corpo.”

As novas diretrizes clínicas do Canadá e de outros países veem a obesidade como doença crônica que pode ser administrada – e essa administração não envolve necessariamente emagrecimento. Hoje, muitos nutricionistas ajudam a pessoa a se concentrar em outras metas, como, por exemplo, ter mais energia, melhorar a saúde cardíaca ou subir escada sem perder o fôlego. O nutricionista orienta o paciente a se alimentar bem e se exercitar – o que é importante para todos, seja qual for o peso –, mas também a lidar com o estigma que envolve injustamente a obesidade. “Não é uma escolha de vida”, enfatiza Brown. “E não se



baseia apenas em hábitos alimentares. Essa concepção está errada.”

Sangramento gastrointestinal: anticoagulantes ou câncer?

Quem toma anticoagulantes como varfarina ou apixabana para doenças como cardiopatia pode ter, como efeito colateral, mais facilidade de sangrar intensamente no corpo inteiro. Mas o sangramento gastrointestinal, que pode aparecer como sangue no vômito ou nas fezes, deve ser sempre investigado como possível sintoma de câncer colorretal. Essa foi a conclusão de um estudo, publicado na revista *European Heart Journal*, feito com mais de 125 mil pacientes dinamarqueses que tomavam anticoagulantes para fibrilação atrial. Mais de cinco por cento dos participantes que notaram sangramento gastrointestinal receberam diagnóstico de câncer colorretal no ano seguinte. É provável que os medicamentos expliquem alguns dos outros casos, mas é melhor não pressupor sem verificar. ♦



**BEST
OF THE
BEST**

Sou o

ALIMENTO EM SEU PRATO

Sou a amêndoa...

A semente saudável (só que não)

POR *Kate Lowenstein*
E *Daniel Gritzer*

SE VOCÊ NUNCA viu uma colheitadeira sacudir minha árvore e fazer os frutos voarem no céu como uma explosão de confetes cintilantes, procure no Google e se emocione.

Nos últimos anos, na Califórnia, região bastante privada de água, os produtores de amêndoas cortaram um dobrado por baixar o nível dos rios e pôr em risco os peixes, entre outras coisas. Em minha defesa, estou longe de ser a única cultura sedenta de água, e foram vocês, humanos, que transformaram a mim e a meus leites e manteigas num fetiche saudável e incentivaram os agricultores a colher mais de mim a cada ano. Aliás, vocês não me admiram só pelo produto.

Rquem já viu um bosque meu florir num estonteante rosa-claro no início da primavera sabe com clareza por que sou um símbolo de luz e vitalidade em toda a história. Na mitologia grega, a deusa ninfa Nana engravidou quando uma amêndoa caiu da árvore em seu colo. No judaísmo, a menorá que Deus ordenou a Moisés teria flores de amendoeira em cada braço.

De perto, a amendoeira parece carregada de pêssegos imaturos: verdes, peludinhos, ovóides. Isso acontece porque, embora vocês me classifiquem junto com as nozes e castanhas, botanicamente sou a semente de um fruto carnudo. Embora meu exterior nunca fique tão suculento quanto um pêssego, sou inconfundivelmente parecida com ele, meu

BEST
OF THE
BEST

o ponto mais próximo. Os agricultores colocam meu fruto secar na árvore até se abrir e expor o caroço. A aparência é tão enrugada quanto a de um caroço de pêssgo. E, exatamente como um caroço de pêssgo, se o abrir você verá uma semente lá dentro. Sou eu.

Quando o interesse em alimentação vegetal disparou, vocês se serviram principalmente das amêndoas doces (o tipo mais comum), consumidas cruas e assadas, inteiras com a pele, em lascas e fatias, esmagadas em farinha ou como uma manteiga saborosa e luxuosa. Vocês também apreciam meu leite – e não o desdenhem como modinha dos anos 2000. Na verdade, ele data do século 13, pelo menos, quando era tomado e usado como ingrediente culinário na Europa medieval e no Oriente Médio. Gosto de recordar aquele preparado doce e amendoado de antigamente; minha versão líquida atual é industrializada, pasteurizada e adulterada com emulsificantes e estabilizantes até perder praticamente todo o sabor de amêndoa.

Então por que vocês tornaram o leite de amêndoas tão popular a ponto de constituir dois terços do mercado de substitutos de laticínios? Procurem outra vez no Google e uma razão aparecerá várias vezes: vocês descobriram como faço bem à saúde. Parece que quem me consome em abundância mantém o peso com mais facilidade e corre menos risco de ter doença de Alzheimer e alguns



GLORIOSO GAZPACHO BRANCO

Num liquidificador ou processador, ponha 1 copo de amêndoas sem pele, 2 dentes de alho e água apenas suficiente para cobrir. Bata ou processe até obter um purê liso; se necessário, adicione mais água fria. Junte cerca de 2 xícaras de cubinhos de pão branco rústico sem casca e processe até ficar bem homogêneo, acrescentando a água fria necessária para chegar à consistência de um creme de leite espesso. Tempere com sal. Adicione e bata 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem e 1 ou 2 colheres (chá) de vinagre de vinho a gosto. Deixe na geladeira durante pelo menos 2 horas para gelar bem. Sirva frio. Guarneça cada prato com metades de uva verde, amêndoas tostadas e esmagadas e um fio de azeite.

cânceres graças a meu alto teor de fibras, gorduras saudáveis e muita vitamina E. Se me comparar com a noz, minha colega com fama de saudável, você descobrirá que sou mais rica em fibras e proteínas e mais pobre em gorduras (embora, para ser franca, as nozes tenham muito a

feito sobre seu teor mais elevado de ácido hidrocianídrico (e ômega-3).

Talvez seja instintivamente inteligente preferir que eu não fique muito amendoada para não lhe fazer mal.

Para entender o porquê, voltemos aos pêssegos. Se morder uma semente de pêssego, você notará na mesma hora que ela é intensamente amarga – e tem o mesmo gosto que um gole de extrato de amêndoa. Acontece que minha irmã bem menos cultivada, a amêndoa amarga, causa o mesmo efeito pelo mesmo motivo: também é rica em amigdalina, substância que faz parte de meu sistema de defesa química para desencorajar os animais a comer minha semente. (Se minha semente for mastigada, não posso germinar e virar árvore.) A amigdalina se decompõe em duas moléculas que são como Jekyll e Hyde para você: o benzaldeído, que tem aquele sabor superforte de amêndoa, e o ácido hidrocianídrico, que provoca o envenenamento por cianureto. Um estudo constatou que 50 amêndoas amargas podem matar um adulto; algumas poucas matam uma criança. Daí a preferência pelas amêndoas doces, produzidas para ter um nível muito mais baixo de amigdalina e sua “amendicidade” ser amortecida com segurança.

Os fabricantes conseguem desativar o ácido hidrocianídrico com um processo de aquecimento. É o que fazem com as amêndoas amargas para criar o extrato de amêndoa usado na confeitaria do mundo inteiro e para dar ao verdadeiro marzipã seu sabor característico. Acontece o mesmo com as sementes de pêssego e damasco usadas para fazer persipan, uma versão mais barata de marzipã. Ah, e há algo engraçado: em geral, o sorvete de pistache não é aromatizado com pistaches, mas com extrato de amêndoa. O corante verde e os pistaches misturados estão ali para manter a ilusão.

Mas substituo muito mais do que meros pistaches. Afinal de contas, represento a vida e o nascimento.

R Basta examinar a auréola em forma de amêndoa que envolve o corpo de personagens religiosos importantes na arte cristã medieval. Ela não está lá por acaso; em italiano, essa auréola se chama *mandorla*, que é a palavra em italiano para – repita comigo – a amêndoa. ♦

Kate Lowenstein é jornalista especializada em saúde e editora-chefe da revista Vice; Daniel Gritzer é diretor culinário do site especializado Serious Eats.

Causa e consequência

A pior coisa na insônia é descobrir todas as novas horas do dia em que você sente fome.

—@ASIADNYC



Latifa Ibn Ziaten com uma fotografia do filho assassinado.

A MÃE QUE ENFRENTA A RADICALIZAÇÃO

SOCIEDADE Quando o filho de Latifa Ibn Ziaten, soldado do exército francês, foi morto por um extremista da al-Qaeda num atentado que deixou sete mortos em 2012, ela decidiu entender a motivação do atirador.

Em busca de respostas, Latifa visitou a região de Toulouse, onde Mohamed Merah, o assassino de 23 anos, passou a infância. Lá ela conheceu rapazes zangados e descontentes que viam Merah como mártir do islã. “Tive a impressão de que estavam matando meu filho outra vez”, disse a mãe franco-marroquina de cinco filhos.

Sua reação foi fundar uma entidade com o nome do filho, a Associação Imad Ibn Ziaten de Juventude e Paz, que trabalha em escolas, centros comunitários e prisões para combater a radicalização.

O trabalho de Latifa lhe valeu a Legião de Honra da França, mas também provocou tentativas de intimidação. No ano passado, sua casa foi coberta de pichações louvando o assassino do filho, e ela foi ameaçada na rua.

Mas Latifa é destemida. “Nenhuma criança nasce delinquente nem

...está a observar ela. “Mas, se sentir que ninguém lhe dá ouvidos, pode-se transformar numa bomba-relógio.”

O cão que não para de doar

ANIMAIS Stumpy (*na foto*) é um belo labrador que estava destinado a uma carreira como cão-guia. Infelizmente, foi impedido por problemas como uma deformação na pata. Aí Stumpy encontrou uma nova maneira de ajudar os outros: doando sangue.

O labrador de 9 anos já salvou mais de cem vidas caninas desde que tinha 1 ano, doando sangue para transfusões.

Stumpy foi homenageado como o cão que mais doou sangue no Reino Unido. Ele tem um tipo de sangue negativo muito valioso, porque pode ser doado a qualquer cão.

A veterinária Elly Pittaway, dona de Stumpy, diz: “É óbvio que Stumpy não faz ideia do seu ‘gesto’, mas, se fizesse, tenho certeza de que se orgulharia muito.”

Recompensas culturais para viajar sem carro

MEIO AMBIENTE Viena está decidida a recompensar os que circulam pela cidade a pé, de bicicleta ou por transporte público em vez de usar o carro. A capital austríaca está fazendo testes

com um aplicativo para celular que usa o acompanhamento móvel para medir a distância percorrida e a economia de dióxido de carbono (CO₂).

Quando poupam 20 quilos de CO₂, equivalentes a cerca de duas semanas de caminhada, pedaladas ou transporte público, os usuários recebem um “vale-cultura”.

Os vales podem ser trocados por entradas gratuitas em quatro estabelecimentos: o Volkstheater, o Museu de Viena, o Kunsthalle e o Konzerthaus.

“Queremos recompensar a redução de CO₂ com uma experiência cultural”, diz Peter Hanke, da câmara de vereadores da cidade. Se o teste for bem-sucedido, o plano será ampliado para toda a capital.



Portugal ensina a lidar com drogas

SAÚDE Enquanto muitos países enfrentam taxa crescente de adicção em drogas, Portugal conseguiu reduzir as mortes por overdose em mais de 90% desde 1999, em consequência de uma mudança radical de sua política no setor.

O país tinha um problema grave de adicção na década de 1990, quando decidiu descriminalizar todas essas substâncias. Em vez de serem presos, os que forem pegos com um suprimimento para no máximo dez

dos recebem uma advertência, uma multa ou são encaminhados para tratamento.

Sob João Goulão, o tsar das drogas português, os programas de troca de agulhas e encaminhamento rápido para tratamento foram ampliados. “A política é tratar cada indivíduo de um jeito diferente”, diz Goulão. “Todos são considerados doentes e precisam ter acesso ao tratamento com a mesma dignidade de quem sofre de outras enfermidades.”

Os números são espantosos. Em 1999, Portugal teve 369 mortes por overdose; em 2016, foram apenas 30. Os novos casos de HIV por agulhas infectadas caíram de 907 em 2000 para 18 em 2017.

Cartunista ataca praga sexual

TRANSPORTES Serge, um coelho de caricatura que aparece em adesivos no metrô de Paris para pedir atenção com o fechamento das portas, tem um novo papel. A artista parisiense Zoia, de 20 anos, se apropriou do personagem em adesivos que avisam contra a “mão boba”; o assédio sexual é um problema comum no metrô. Nos adesivos, Serge aparece entre duas coelhas; uma delas brande um bastão de beisebol e diz: “Não ponha as mãos em meu corpo, senão leva uma surra!”

Compilado por James Hadley.

FONTES: (SOCIEDADE) FRANCE 24. (ANIMAIS) DAILY MAIL, BBC NEWS. (MEIO AMBIENTE) THE LOCAL. (SAÚDE) STATISTA, THE GUARDIAN. (TRANSPORTES) THE LOCAL. (HERÓIS) DAILY TELEGRAPH.

HERÓIS: A façanha salvadora de um jovem montanhista



A 5.800 metros de altitude, na Montanha Ultar Sar na cordilheira de Karakoram, no Paquistão, três montanhistas se viram presos quando o tempo piorou de repente. Tim Miller, de 21 anos, Bruce Normand, de 51, ambos de Glasgow, na Escócia, e o alpinista austríaco Christian Huber decidiram fazer uma pausa antes de descer.

Abrigaram-se, esperaram dois dias... e uma avalanche os enterrou sob 2 metros de neve. Decidido, Miller (na foto) usou os dentes para rasgar o tecido da barraca, esgueirou-se e cavou o caminho até a superfície. Com temperatura abaixo de zero, cavou para tirar Normand da neve, e os dois então removeram a barraca quebrada. Infelizmente, o colega alpinista Christian Huber havia morrido sufocado. Os sobreviventes passaram dois dias esperando que o tempo melhorasse até serem resgatados por um helicóptero militar. Pela bravura, Miller, geólogo, recebeu o Prêmio Juvenil de Excelência em Cultura de Montanha da Escócia. “Sinto-me honrado com o prêmio. É uma grande surpresa”, diz Miller com modéstia.



Malhem juntos

PELA Dra. Katrina Warren



R

ANIMAIS DE estimação são ótimos para nosso bem-estar e saúde em geral. Os donos de cães, especificamente, se beneficiam com o aumento do nível de exercícios. Eis como aproveitar ao máximo esse tempo com seu bichinho.

Cães *personal trainers*

Em geral, os donos de cães têm tendência a se exercitar mais, o que traz impacto positivo sobre a saúde a longo prazo. Isso foi constatado em numerosos estudos e revela que os cães atuam quase como *personal trainers*, motivando os donos a sair. Uma caminhada de meia hora ou mais é bem mais divertida com um cachorro feliz ao lado.

Segurança

Caminhar com um cão ajuda as pessoas, principalmente as mulheres, a se sentirem mais seguras. Por sua vez, isso incentiva os donos a se exercitar com mais regularidade e colher os benefícios à saúde. Também já se comprovou que passear com o cachorro melhora a interação social com outras pessoas e com o bairro.

Exercício diário regular

As caminhadas diárias de meia hora ou mais contribuirão positivamente para os benefícios à saúde mental e

social gerados pela atividade física. Levar o cão para passear pode ser compensador para quem quer se exercitar regularmente, mas não deseja frequentar academias.

Benefícios à saúde

Andar é bom para a saúde cardiovascular, a densidade óssea, as articulações e para a manutenção do peso saudável. Levar o cachorro para meia hora de passeio é um jeito ótimo de queimar calorias. Você também limpa a cabeça das preocupações do

PASSEIOS REGULARES MANTÊM OS CÃES MENTALMENTE ESTIMULADOS.

dia e aprecia a companhia dos outros, inclusive de seu cão. O exercício moderado, como caminhar com o cachorro, comprovadamente faz bem à saúde de pessoas de todas as idades, porém é ainda mais importante para os idosos por ser uma opção sem custos e de baixo impacto.

Bom para os cães


O exercício regular com os cães não é ótimo só para os donos; os animais também se beneficiam. Passeios regulares mantêm os cães mentalmente estimulados e, tal

BEST
OF THE
BEST

Os donos, ajudam a prevenir o excesso de peso.

Outros animais

Parece que os cães oferecem mais benefícios em termos de exercício, mas quando se fala de saúde todos os animais de estimação têm influência positiva. Gatos, roedores, passarinhos e peixes ajudam a

reduzir a solidão e o estresse, ou seja, quem tem um bichinho vai ao médico com menos frequência do que quem não tem. Esse é um benefício e tanto. 

A Dra. Katrina Warren é veterinária em Sydney, na Austrália. Apresentou vários programas de TV sobre animais de estimação na Austrália e no canal Animal Planet, dos Estados Unidos.

AS CINCO PRINCIPAIS DICAS DA DRA. KATRINA PARA EXERCITAR SEU ANIMAL.

- 1 ROTINA REGULAR** Transforme os exercícios com seu bichinho num hábito diário.
- 2 COMECE DEVAGAR** Com o tempo, aumente a duração, a intensidade e a distância do exercício.
- 3 CALOR** Não exagere nos dias quentes, ainda mais com cães de focinho curto.
- 4 MISTURE** Mantenha o exercício variado e interessante: caminhada, jogo de bola, ginástica ou natação.
- 5 GATOS** Brincadeiras enérgicas com brinquedos seguros são uma diversão saudável para gatos e humanos.





VOCÊ EM SELEÇÕES

Todo mundo já passou por alguma situação na qual foi questionado sobre algo, não entendeu bem a pergunta e acabou cometendo uma gafe, não é mesmo? A nossa leitora

Vanda Maria Martins Oliveira, de São Paulo (SP), contou uma história bem engraçada que aconteceu com o primo dela. Você pode conferir essa história e outras em *Ossos do ofício*, na página 64.

CONTE UMA HISTÓRIA ENGRAÇADA E GANHE ATÉ R\$ 400*

Sua história real pode ser publicada em **Flagrantes da vida real** (experiências do dia a dia que revelem a natureza humana), **Ossos do ofício** (humor no trabalho), **Piadas de caserna** (humor na carreira militar) e **Essas crianças...** (o mundo do ponto de vista delas). Piadas podem ser publicadas em **Rir é o melhor remédio**.

As regras

Por favor, inclua nome, endereço e telefone em suas

contribuições. Todo material previamente publicado deve conter nome da fonte, data de publicação, número da página, endereço na internet ou outra forma de identificação. Se não houver identificação de fonte, consideraremos o item como original, e atribuiremos a garantia e responsabilidade de autor a quem o enviou. Itens originais, se forem escolhidos e pagos, passam a ter todos os direitos de uso revertidos para Seleções. As

contribuições poderão ser editadas, e não haverá notificação do seu recebimento ou devolução. Podemos publicar sua contribuição em qualquer departamento da revista ou em qualquer outro produto de Seleções do Reader's Digest. Se recebermos mais de uma cópia da mesma contribuição ou contribuições semelhantes, pagaremos apenas para a que for escolhida. O pagamento será feito após a publicação.

*O critério de atribuição de valor abrange: originalidade e extensão da contribuição.

Como enviar sua contribuição

- **E-MAIL** selecoes@selecoes.com.br
- **SITE** selecoes.com.br
- **CORREIO** Revista Seleções – Caixa Postal 13.525 – CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

ESSAS CRIANÇAS...



“Foi um pouco alto e interior demais.”

Um dia passei pelo banheiro e perguntei ao meu filho de 7 anos se ele já havia terminado de tomar banho.

- Ainda não... - ele respondeu.
- E o que falta? - perguntei.
- Falta o “suvaco da perna”..
- O que é isso? - perguntei, curiosa.
- Ué, mãe, é o nome aqui da parte de trás do joelho...

—DAYANE MARCASSA, *Bebedouro (SP)*

Usamos um protetor solar bem forte quando levamos as crianças à praia - o SPF 90: você espreme o tubo e sai um suéter.

—LEW SCHNEIDER, *comediante*

Eu estava de carro numa parte da cidade aonde nunca fui e me perdi.

- Estou perdida! - disse a meu filho de 3 anos.

Você não está perdida – ele res-
pondeu. – Você está bem aqui.

— JULIA HARRIS

Eu: Levante-se.

Filho de 6 anos: Por quê?

Eu: Hoje é segunda-feira.

Filho de 6 anos: Não posso fazer isso
toda semana.

— @XPLODINGUNICORN

Meu filho de 5 anos é muito chato
para comer e não gosta de legume
nenhum. Certo dia, ele me informou
que comeria cenoura porque os
amigos da escola gostavam. Quando
tentei incluí-las numa refeição e ele
reclamou, lembrei a ele o que tinha
dito. Despreocupado, ele me pergun-
tou qual era o dia da semana. Res-
pondi que era quarta-feira e observei
as engrenagens girando dentro da
cabeça dele.

– Que pena, mãe – disse ele. – Não
como cenoura na quarta-feira.

— MARICEL ROMERO-VISTO

Num dia de verão, meus filhos e a avó
deles, minha sogra, levaram nossa
cachorrinha Stella para passear no
parque. De repente, Stella se soltou
da mão da minha filha e saiu cor-
rendo alegremente pelo parque com
a guia na boca.

– Bom – observou meu filho – ,
pelo menos a Stella entende a regra
do parque: os cães têm de estar
na guia o tempo todo!

— ANITA BARTY

Como comemorou seu aniversário
de muletas, nosso filho que está na
4ª série não conseguiria levar o bolo
para a escola sem ajuda. Pedi a
Noah, nosso filho que está na
6ª série, que ajudasse o irmão.

– Eu poderia – disse ele –, mas
prefiro não.

Ao perceber um momento didá-
tico, meu marido perguntou a Noah:

– O que Jesus faria?

Noah respondeu:

– Jesus faria ele ficar bom para
levar o bolo sozinho.

— RACHEL NICHOLS

Eu: Você sabe que não deve falar
palavrão.

Filha de 5 anos: Sei.

Eu: Então por que falou?

Filha de 5 anos: O cérebro disse para
não falar, mas a boca só faz o que quer.

— @LHLODDER

Morar com crianças pequenas é como
viver num episódio de Scooby-Doo,
com toda aquela correria de um cô-
modo a outro e portas batendo.

— @HOMEWITHPEANUT

Meu filho de 2 anos acha que os car-
ros se abastecem com sopa no posto
de gasolina, e fiquei muito triste por
não ser verdade.

— @THATMUMMYLIFE

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ

R\$ 400. Visite o site selecoes.com.br
ou veja os detalhes na página 27.



COMO FAZER

De tudo no forno

Se eu consegui superar meu primeiro problema com o fermento e o resultado meio torto, qualquer um consegue

POR Jeanne Sidner



MINHA APRESENTAÇÃO ÀS for-
mas começou com o clássico
da cozinha caseira que abre
as portas para tanta gente: os bis-
coitos com gotas de chocolate. Era a
década de 1970, e a maioria das mães
de nosso bairro predominantemente
católico na periferia de Milwaukee
se ocupava criando famílias grandes.
Portanto, mamãe fez questão de que
as meninas de nossa casa soubessem
se virar na cozinha. Na mesa polvi-
lhada de farinha, mamãe me ensinou,
quando eu tinha 8 anos, a fazer os
biscoitos perfeitamente macios, com
a parte de fora crocante. (O grande
segredo: sempre ponha a massa para
descansar na geladeira.)

Fazíamos biscoitos às dúzias, me-
dindo os ingredientes em vasilhas
Tupperware amarelas e misturando
tudo no grande pirex de mamãe,
redondo e verde-água, parte de um
conjunto que ela ganhou de ca-
samento em 1963. Os amigos que
moravam em casas onde “fruta é
sobremesa” se fartavam de biscoitos
quando vinham nos visitar. E se por
acaso viessem quando a lata de bis-
coitos estava vazia, não se envergo-
nhavam de demonstrar decepção.

Assim, desde pequena tive perfeita
clareza do poder que um biscoito
assado com perfeição tinha de deixar
os outros felizes. Assar biscoitos – e
depois *brownies*, bolos e tortas – se
tornou o meu *hobby* e uma forma
deliciosa de moeda social. Primeiro,
usei minha habilidade com manteiga

e açúcar para impressionar uma
série de namorados adolescentes.
Com o tempo, as doçuras fresqui-
nhas eram deixadas na soleira das
portas para dar boas-vindas a novos
vizinhos e na copa do escritório para
os colegas de trabalho. Fazer bolos e
biscoitos era meu superpoder.

Alguns anos atrás, me tornei dire-
tora de conteúdo da *Taste of Home*
(publicada por alguns anos no Brasil
como *Sabor de Casa*), a revista-irmã
da Reader's Digest que homenageia
as melhores receitas das cozinhei-
ras domésticas. Nunca fiquei tão
empolgada com um novo emprego,
mas por dentro temia que minha
capacidade culinária não estivesse à
altura. Por quê? Eu tinha um segredo
tão sombrio quanto um forno com a
lâmpada queimada: embora tivesse
feito bolos e biscoitos a vida inteira,
nunca fizera a receita de um pão.

Nisso mamãe não podia me ajudar.
Para ela, a solução quando precisava
fazer um pão “do nada” era massa
congelada comprada pronta. Entendo
por quê: a massa de pão oferece mui-
tíssimas oportunidades de fracasso.
Os biscoitos são tolerantes. Você pode
errar um pouquinho as medidas e
confiar que mesmo assim os biscoitos
sumirão da copa do escritório. Não é
o caso dos pães de fermentação natu-
ral. A maioria das receitas recomenda
pesar os ingredientes cuidadosa-
mente até o último grama.

Depois, há o fermento. O fermento
é exigente, a Cachinhos de Ouro dos

**BEST
OF THE
BEST**



NÃO A MATEI. ELA ESTAVA SÓ... DORMINDO. AGORA UMA MASSA FOFA ENCHIA A VASILHA.

ingredientes. Se a água estiver fria demais, ele não se ativa; quente demais, ele morre. É, o fermento é um membro vivo e unicelular da família das leveduras, um tipo de fungo. Como estava vivo, é claro que eu podia matá-lo – e, infelizmente, com bastante facilidade.

E não se esqueça do outro possível fracasso: a sova. Sove de menos, e o pão ficará achatado. Mas não exagere! Sove demais, e o pão ficará duro e borrachudo.

Ainda assim, não era hora de desculpas. Eu era quituteira de forno, e agora tinha *Taste of Home* ao lado de meu nome. O pão podia me

intimidar, mas já estava mais do que na hora. Eu queria entrar na onda.

Para começar, descobri que o Instagram é meu amigo. Um pão básico sem sova era o que eu mais via na internet, coberto de filtros oníricos. Todos o descreviam como fácil, e, para ser franca, a ideia de remover uma única variável assustadora, a sova, bastou para me fazer comprar dois quilos e meio de farinha para pão e meter a cara.

Juntei tudo de que precisaria (“prepare-se” é a primeira regra de qualquer massa), inclusive o pirex de confiança de minha mãe. Ele estava comigo desde os meus primeiros dias de boleira, e eu contava com ele para fazer sua mágica. A receita fácil de *Taste of Home* estava prontinha no iPad. Misturei a farinha, o sal e o fermento e conferi se a temperatura da água estava certa – 38 a 46 graus – antes de acrescentá-la.

Então aconteceu... ou não aconteceu. Segui as instruções ao pé da letra, mas minha massa não cresceu. Não sei como, achei impossível, mas ela parecia menor. Lodosa, gosmenta, úmida, com algumas bolhas. Triste.

O pirex não me salvou e tive de descobrir como me salvar sozinha. Uma busca frenética no Google por “massa de pão não cresce” trouxe uma resposta provável: a cozinha estava fria demais. (É o que acontece com quem mora no Wisconsin!) Mas também encontrei algumas soluções. Pus a massa decepcionante no forno

1. Leia a receita inteira antes de começar.

Todo mundo já chegou no meio de uma receita e descobriu que não tinha um ingrediente. Além disso, uma leitura rápida nos prepara para o que nos espera, ainda mais quando há alguma técnica que não conhecemos bem.

2. Use manteiga na temperatura certa.

A maior parte das receitas de bolos e biscoitos pede manteiga macia, com a consistência correta para bater em creme com açúcar. As receitas de massa de torta e bolachas pedem manteiga gelada, para criar as camadas flocosas. Se a manteiga não estiver na temperatura

certa, a massa não vai se formar como devia.

3. Pese todos os ingredientes.

Em massas assadas no forno, é sempre preferível medir os ingredientes por peso e não por volume. Assim se garante a proporção correta. Talvez não seja crítico para algo simples como um tabuleiro de *blondies* – *brownies* de chocolate branco –, mas é importante para outras coisas mais delicadas, como *macarons*.

4. Descanse a massa na geladeira.

Sabemos que é tentador pôr os biscoitos no forno assim que terminamos de preparar a massa. No entanto, deixar a massa descansar na geladeira ajuda a desenvolver o sabor e impede que as bolinhas se espalhem demais. Não pule essa etapa!

5. Cubra de farinha o que misturar à massa.

Quando a receita pede

acréscimos como frutas secas, gotas de chocolate e nozes picadas, é comum ver instruções para enfarinhá-las antes de misturar. Talvez você ache desperdício; afinal de contas, já há farinha na massa. Mas enfarinhar esses pedacinhos pesados impede que afundem na fôrma. É um passo a mais que permite uma distribuição homogênea e um resultado mais bonito.

6. Deixe o bolo esfriar bem antes da cobertura.

Sempre deixe os bolos, bolinhos e biscoitos esfriarem completamente antes de pôr a cobertura. Se estiverem quentes, a cobertura do alto do bolo vai escorrer ou derreter e ser absorvida. As grades para resfriar aceleram o processo. Se não tiver uma grade, tire a capa da tábua de passar e use-a como tal.

Dois a luz acesa, truque que fornece o pãozinho de calor suave, para fazer de novo.

Dali a três horas, depois de resistir a ansia de ficar conferindo como a mãe ansiosa de um recém-nascido, uma massa fofa enchia a vasilha. Eu não a matara; ela só estava... dormindo. Uma dobra rápida, um segundo descanso para crescer e meu pão foi assar na panela de ferro.

Meia hora depois, tirei-a de lá. Claro, o pão estava meio torto, mas aos meus olhos era castanho-dourado, a crosta perfeita, com um vapor doce e viçoso subindo.

Naturalmente, a primeira coisa que fiz foi pegar o celular, entrar no Instagram e posicionar meu lindo pão numa torrente brilhante de luz do sol sobre uma tábua de madeira. Ninguém precisava saber que era meu primeiro pão na vida... nem como chegou perto de ir parar na lata de lixo. As reações da internet começaram quase imediatamente: emojis de coração e comentários como "Parece DELICIOSO!" vindos de amigos. Eles não podiam provar, mas o compartilhamento virtual gera suas próprias recompensas.

Por fim, cortei aquela adorável crosta marrom e distribuí fatias a meu marido e filhos. Aquelas fatias levaram a outras e mais outras, cada pedaço untado com manteiga macia e uma pitada de sal marinho. Talvez eu tenha deixado minha família mais feliz com fatias de pão caseiro quentinho com manteiga do que com todos os doces combinados. Eles estavam acostumados aos biscoitos e *brownies*; aquilo era algo totalmente novo e também delicioso. Logo, me vi com uma faca suja de manteiga, algumas migalhas solitárias na tábua e, é claro, minha postagem no Instagram como única prova de sua existência.

Finalmente, virei padeira, mesmo com o fermento tentando me intimidar nessa primeira vez. Não me sentia mais inferior nem assustada. Agora faço pão e massa de pizza caseira regularmente. O fermento e eu temos uma relação tão boa que parei de comprar pacotinhos; compro quantidade suficiente para encher um Tupperware só dele. E tenho tanta confiança que comecei a pensar (e me estressar!) no próximo e difícil desafio: *croissants* caseiros. ♦

Poder de convencimento

Meus gêmeos odeiam escovar os dentes. Então,
convenci os dois de que é divertido escovar
os dentes de outra pessoa. Problema resolvido.

@HUNZ74

BEST
OF THE
BEST

DEMOS UM JEITO

9 TRUQUES PARA
*melhorar sua vida**

1

Evite o cheiro da areia do gato

PETS Pode parecer o oposto, mas a areia do gato fica com menos cheiro quando você utiliza menos quantidade dela. Em vez de encher a caixinha até o alto, use só o suficiente para cobrir o fundo — uns cinco centímetros. Desse modo, a areia secará depressa, e até a marca mais barata não terá mau cheiro. Para um resultado melhor, **R**emova a sujeira diariamente e troque a areia pelo menos uma vez por semana.



*Da RD.COM e THEHEALTHY.COM

BEST
OF THE
BEST

Fuja da multidão

COMPRAS Procure no Google Maps onde quer fazer compras hoje e verá um gráfico de barras com os horários mais movimentados das lojas. Você também pode olhar outros dias da semana para ver como o padrão de tráfego varia. O Google coleta dados de lojas específicas, e você pode comparar os vários estabelecimentos da mesma cadeia na sua área a cada dia.

3

Use o vinho que sobrou

COMIDA Congele as sobras de vinho em bandejas de gelo (8 cubos = 1 xícara) para usar em futuros molhos, guisados etc. Vinho branco e espumante funcionam melhor em sopas cremosas ou transparentes (de mariscos ou legumes), enquanto o tinto combina mais com variedades que levem tomate ou carne vermelha, como o chilli. Acrescente cerca de um cubo de gelo por porção.



4

Xô, estresse

SAÚDE Quando se sentir sobrecarregado, saia – ou abra a janela. Pesquisadores dizem que levar mais oxigênio ao cérebro é um jeito rápido e eficaz de aliviar o estresse. “Inspirar profundamente o ar fresco muda logo a neuroquímica”, diz a Dra. Deborah Serani, professora de psicologia da Universidade Adelphi e autora do livro *Living with Depression* (Viver com depressão). A Associação Psicológica Americana também recomenda essa abordagem do ar fresco.

5

Não encha demais o tanque

CARROS Mais algumas gotas de gasolina não vão fazer mal, certo? Não é bem assim; a válvula de fechamento automático existe por uma razão. A gasolina precisa de espaço para se expandir, e encher até a boca pode aumentar a pressão dentro do tanque de combustível e provocar vazamentos perigosos. É melhor parar de encher quando a bomba para.

BEST
OF THE
BEST

Gaste menos com hospedagem

VIAGEM Quem marca hotel no fim de semana tende a ter mais sorte para achar preços melhores. O preço é mais baixo nas sextas e sábados, de acordo com dados recentes do site de viagens kayak.com. Evite ao máximo fazer reservas na segunda, na terça e na quarta, quando o preço é mais alto.

7

Não aumente o ar condicionado

DINHEIRO Ao chegar em casa num dia quente, você baixa a regulação de temperatura do ar-condicionado para refrescar mais depressa? A questão é que a velocidade do aparelho é limitada. Ajustar para 15°C em vez dos normais 24°C só vai desperdiçar energia, porque o aparelho vai continuar produzindo ar gelado depois que o cômodo já atingiu a temperatura desejada. Poupe luz mantendo o aparelho ajustado na temperatura que você prefere.

8

Passe a roupa mais depressa

CASA Quanto mais quentes as roupas, mais depressa você alisará os amassados (desde que não exagere!). Um bom truque: ponha um pedaço de papel-alumínio sob a capa da tábua de passar. O alumínio refletirá parte do calor do ferro de volta para o tecido e alisará os vincos mais depressa.



9

Melhores papos

ETIQUETA A conversa informal deveria ser divertida “como um jogo de tênis, não como uma entrevista de emprego”, diz Jeanne Martinet, autora do livro *The Art of Mingling* (A arte de se misturar). E o que fazer quando não souber o que dizer? Transforme a situação num jogo. Peça à outra pessoa alguns detalhes sobre a empresa onde ela trabalha e tente adivinhar qual é. Os jogos permitem que você mostre mais personalidade e que o outro “entre no clima”, de acordo com Martinet.

“...dos olhos,

porque eles conseguem
transmitir aquilo que eu
mesmo tento esconder.”

ANDRÉ MONSORES
Brasília (DF)

R

**“...do meu
nariz,**

porque é pequeno
e delicado.”

DESIANE LEMES
*Santo Antônio
da Platina (PR)*

**A parte do meu
corpo de que eu
mais gosto é...**

**“...dos
meus olhos,**

pois parece que eu tenho
um girassol na íris.”

ANASTÁCIA SOUZA,
Rolante (RS)



“...da cabeça,

por causa da ótima
capacidade de
aprender! Amo!”

SEBASTIANA GOMES
Apuiarés (CE)

**“...do meu
corpo todo,**

pois, apesar de todas as
imperfeições, ele é templo
do Espírito Santo.”

IMACULADA MARQUES
São J. do Goiabal (MG)

“...dos olhos,

porque eles têm um
brilho diferente.”

**ANDREA MARIS,
CELIA BRUN**
Vila Velha (ES)

**“...de todo
o meu corpo.**

Sou feliz dentro dele,
do jeito que ele é.”

ROSELI ALVES PINHEIRO
Carapicuíba (SP)

FLAGRANTES

DA Vida Real

Quando eu trabalhava na área de vendas de uma empresa da minha cidade, visitei certa vez uma fábrica e, ao me apresentar na recepção e deixar meu cartão de visita com o atendente, fui encaminhado a uma sala de espera com a informação de que seria chamado pelo nome. Passados alguns minutos, um funcionário com um cartão na mão anunciou:

– Senhor Engo! Por favor, pode entrar!

Todos os presentes se entreolharam mas ninguém se manifestou.

– Sr. Engo Francisco! – chamou o funcionário novamente.

Foi então que percebi que o chamado era para mim. “Engo” era a abreviatura de engenheiro e

Francisco é o meu nome de fato.

—FRANCISCO DE ASSIS CAMPOS GUERRA, *Campinas (SP)*

Meu filho adolescente e eu estávamos discutindo namoros e relacionamentos. Para mostrar a ele que eu tinha experiências valiosas a compartilhar, comentei:

– Sabe, andei pulando a cerca algumas vezes.

– É, mãe – disse ele, sem se impressionar –, mas sempre no mesmo cavalo.

—NANCY WEST

Entrei na sala de estar e vi que a caríssima almofada decorativa do sofá estava em frangalhos. Perguntei à minha filha adolescente se ela sabia qual dos três cachorros fora o responsável.

– Foi o Algodão – disse ela.



R “Não tem outra coisa? Larguei os carboidratos.”

Por que as torradeiras não têm uma japonesa para a gente ver o ponto do pão?

— @JONATHANHIMPLE

– Como sabe?
– Fiquei olhando.
— TONY BUNKER

Tristes depois do funeral de um amigo, eu e minha mulher entramos num restaurante chinês para nos animar um pouco. A boa sensação acabou de repente quando li a sorte do biscoito: “Você logo se reunirá com um bom amigo.”

— STANLEY HEERBOTH

Minha tia se internou no hospital para uma cirurgia de prótese de quadril e não ficou nada satisfeita com as roupas que o hospital lhe deu. Então, quando a levaram para a cirurgia, minha mãe deu

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R\$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 27.

uma saidinha e comprou um roupão bem bonito. Em vez de agradecer, minha tia ficou horrorizada.

– Você saiu do hospital enquanto eu estava sendo operada? – perguntou. – O que você faria se eu morresse?

– Devolveria o roupão – respondeu mamãe.

— SUE TIMMONS

As poucas vezes em que vi meu marido chorar:

1. No nosso casamento.
2. No nascimento dos nossos filhos.
3. Quando cortei a grama baixa demais.

— @MOMMAJESSIEC

QUERIDO DEUS...

Às vezes, as crianças fazem perguntas tão profundas que poucos conseguiriam responder. O site Boredpanda.com reuniu algumas dessas perguntas de alunos da 3ª série.

♦ **QUERIDO DEUS:** Por que o senhor não inventou nenhum animal novo ultimamente? Só temos os antigos.

♦ **QUERIDO DEUS:** Quem desenha as linhas em torno dos países?

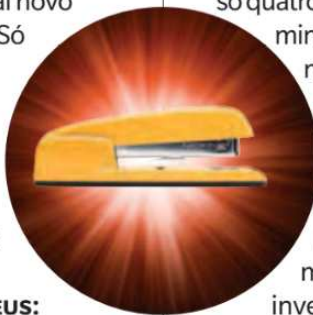
♦ **QUERIDO DEUS:** Como o senhor soube que era Deus?

♦ **QUERIDO DEUS:** Aposto que é difícil para o

senhor amar todas as pessoas do mundo inteiro. São só quatro pessoas em minha família, e nunca consigo.

♦ **QUERIDO DEUS:** Acho que o grampeador é uma de suas maiores invenções.

♦ **QUERIDO DEUS:** O reverendo Coe é seu amigo mesmo ou vocês são só colegas de trabalho?







FOTOS: (MULHER) © WESTEND61/GETTY IMAGES; (FRASCO) GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



AS VACINAS QUE OS ADULTOS PRECISAM

Elas não são só para crianças

—
POR *Lisa Fields*



NUMA sexta-feira do verão passado, María Menéndez notou uma erupção surgindo em sua pele, mas não deu muita importância. No sábado, a urticária se espalhou e, no domingo, formou grupos de bolhas que doíam e coçavam. Apesar da dor e do desconforto, María foi trabalhar na segunda-feira, mas, na hora do almoço, a dor foi tanta que teve de ir ao pronto-socorro.

“Assim que viu, o médico fez o diagnóstico: herpes-zóster”, conta María, de 57 anos, de Vigo, na Espanha.

Existem duas vacinas contra herpes: a Zostavax e a Shingrix. Elas são indicadas mesmo para aqueles que já desenvolveram a doença, o que pode poupar María de mais sofrimento.

As vacinas podem prevenir diversas doenças infecciosas, e não só em crianças: entre as vacinas recomendadas para adultos, estão as que previnem herpes-zóster, gripe, doença pneumocócica. Atualmente a Covid-19 está na mente de todo mundo e há uma corrida para encontrarem uma vacina contra o novo coronavírus, mas, enquanto

isso não acontece, é bom saber que muitas pessoas podem se beneficiar das que já estão disponíveis.

Vamos tirar a carteirinha de vacinação da gaveta. “A maioria dos adultos não faz ideia de como anda sua vacinação; eles dependem do médico para isso”, diz a Dra. Katherine O’Brien, diretora de imunização, vacinas e medicamentos biológicos da Organização Mundial da Saúde, em Genebra. “Eles supõem que, mesmo quando não menciona alguma coisa, o médico sempre sabe tudo.”

Na maioria dos países da União Europeia, por exemplo, acompanhar a vacinação é responsabilidade de cada um, o que talvez dificulte manter as vacinas em dia. “É difícil acompanhar o que já se tomou e quando... ainda mais quando há mudanças de endereço – e as pessoas se mudam muito – e troca de profissionais de saúde”, esclarece a Dra. Kari Johansen, especialista em doenças preveníveis com vacinas do Centro Europeu de Prevenção e Controle de Doenças (ECDC, na sigla em inglês), em Estocolmo. “As informações sobre as vacinas já tomadas nem sempre acompanham as pessoas.”

EIS O QUE VOCÊ deveria saber sobre vacinas para adultos:

Herpes-zóster

Se você teve catapora na infância, o vírus nunca deixou o seu corpo. Ele



A ZOSTAVAX NÃO É OFERECIDA PELO SUS, O QUE DIFICULTA O ACESSO A ESSA PROTEÇÃO.

pode sair da hibernação e se manifestar como herpes-zóster, que afeta os nervos sob as áreas onde surgem as bolhas, causando dor intensa.

Embora tomasse medicamentos para tratar o herpes depois do diagnóstico, Maria teve sintomas desagradáveis. “Os três primeiros dias foram muito dolorosos, e as roupas não podiam tocar minha pele”, diz ela.

A área afetada pela doença também pode continuar dolorosa depois da recuperação. “O período pós-herpético pode durar meses”, diz o Dr. William Schaffner, diretor médico da Fundação Nacional de Doenças Infecciosas dos EUA e professor de medicina preventiva e doenças infecciosas da Escola de Medicina da Universidade Vanderbilt, em Nashville, no estado americano do Tennessee.

“O objetivo da vacina contra herpes é, em primeiro lugar, prevenir as lesões na pele, que às vezes podem afetar os olhos e ameaçar a visão e/ou a audição. Depois, igualmente

importante, a vacina previne essa dor pós-herpética.”

Em 2006, a Agência Europeia de Medicamentos aprovou a vacina Zostavax contra o herpes e, em 2018, a Shingrix, que dá um nível de proteção ainda maior, mas poucos europeus estão protegidos; somente seis países da União Europeia (Áustria, República Tcheca, França, Alemanha, Grécia e Itália) e o Reino Unido recomendam a vacinação contra herpes.

“Qualquer um pode comprar Zostavax”, diz a Dra. Johansen. No entanto, ela acredita que o motivo para muitas pessoas não se vacinarem é que, na maior parte do continente, algumas vacinas são gratuitas, e as pessoas só tomam essas.

No Brasil, apenas a Zostavax tem registro na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). A recomendação da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm) é para pessoas a partir de 50 anos. Essa vacina de dose única faz parte do Calendário de Vacinação do Adulto (20-59 anos), mas o fato de não ser oferecida pelo SUS dificulta o acesso a essa proteção.

Gripe

Todo ano, de 4 milhões a 50 milhões de pessoas se vacinam contra a gripe na União Europeia e no Espaço Econômico Europeu e de 15 mil a 70 mil pessoas morrem de gripe, de acordo com o ECDC. Pessoas de todas as

países podem ser afetadas, mas os maiores de 65 anos têm mais probabilidade de ser internados ou desenvolver complicações. Por essa razão, todos os países da União Europeia recomendam a vacina anual contra gripe para todos os adultos de 65 anos ou mais; alguns a oferecem a todos os adultos a partir dos 55 ou dos 60 anos. Mas, mesmo com a recomendação, o modo como cada país implementa seu plano varia, e alguns países não financiam a vacina.

No Brasil, as pessoas com mais de 60 anos devem se vacinar contra a gripe anualmente. Em 2020, porém, em decorrência da Covid-19, o Ministério da Saúde estendeu a recomendação para 55 anos de idade. A cobertura da Campanha Nacional de Vacinação contra a influenza este ano atingiu 90% desse público, isto é, mais de 53 milhões de pessoas foram vacinadas.

A vacina contra a gripe não destina apenas a idosos frágeis; há vantagens para todos. “Se você tomar a vacina e mesmo assim ficar gripado, há uma boa probabilidade de que a infecção seja menos grave, ou seja, que não haja complicações como pneumonia, ida ao pronto-socorro, internação – e a probabilidade de morrer em decorrência de uma complicação diminui”, explica o Dr. Schaffner. “E há um benefício adicional: é menor a probabilidade de transmitir o vírus da gripe, e, como gosto de dizer, ninguém quer ser um disseminador da doença.”



A VACINA CONTRA GRIPE NÃO É SÓ PARA IDOSOS FRÁGEIS; TODO ADULTO SE BENEFICIA.

Doença pneumocócica

Cinco anos atrás, Judy Segaloff teve pneumonia pneumocócica, uma infecção bacteriana, e não percebeu que a doença tinha voltado no ano passado. Foram necessárias três consultas médicas para receber o diagnóstico. “Eu sentia dor nas costas o tempo todo e tosse seca”, diz Judy, de 60 anos, de Karnei Shomron, em Israel. “Tenho asma, e os médicos acharam que essa era a causa da tosse.”

A vacina pneumocócica, geralmente recomendada para adultos com 65 anos ou mais, pode ser tomada por adultos mais jovens com determinadas doenças, como as pulmonares, mas os médicos de Judy não a prescreveram. “Não dá para exagerar a importância da vacina pneumocócica para adultos idosos, principalmente quando há doenças preexistentes, porque a probabilidade de mais complicações é grande”, diz Godwin Oligbu,

pesquisador da divisão de imunização e das principais medidas da agência Public Health England, em Londres. “Os idosos têm o sistema imunológico fraco e em declínio, e isso os torna mais suscetíveis a infecções.”

No Brasil, a vacina pneumocócica polissacarídica 23-valente (VPP-23), combinada à vacina pneumocócica conjugada 13-valente (VPC-13), está disponível gratuitamente nos Centros de Referência para Imunobiológicos Especiais (CRIE) e é recomendada para pessoas com mais de 60 anos com indicação médica. A VPP-23 é aconselhada também para crianças a partir dos 2 anos e adultos portadores de certas enfermidades crônicas, como doença pulmonar, infecção por HIV e diabetes.

“Os pneumococos são bactérias que podem provocar septicemia, meningite, otite e pneumonia, e a vacina não atua apenas contra esta última”, revela a Dra. Johansen. Tomar essa e outras vacinas ajuda a manter a boa saúde.

“A pneumonia pneumocócica é uma das principais complicações da gripe”, alerta o Dr. Schaffner, “e tomar as duas vacinas, a de gripe e a pneumocócica, é uma ótima maneira de se prevenir. A pneumonia costuma ser muito perigosa em idosos.”

Sarampo

Se você nasceu antes do início da década de 1960, é quase certo que teve

o exantema vermelho (erupções na pele) revelador do sarampo e portanto está protegido contra a doença.

No entanto, embora os países europeus tenham começado a vacinar contra o sarampo na década de 1960, alguns países pararam na década de 1970 e início da de 1980, de acordo com a Dra. Johansen, e outros só deram uma dose da vacina nesse período, quando eram necessárias duas. Em anos mais recentes, os pais contrários à vacinação preferiram não vacinar os filhos, o que causou a queda da imunidade de rebanho e picos de casos de sarampo em toda a Europa nos últimos anos. Por essas razões, às vezes alguns adultos jovens têm sarampo.

No Brasil, a vacina chegou nesse mesmo período, mas só foi efetivamente implementada após a criação do Programa Nacional de Imunizações (PNI), em 1973. Nos últimos anos estamos vendo um aumento significativo de casos registrados, deixando as autoridades de saúde em alerta para uma doença que já havia sido controlada e voltou a ser um problema por causa das baixas coberturas vacinais.

“O sarampo é o vírus mais transmissível que conhecemos, muito mais do que o coronavírus”, por exemplo, adverte o Dr. Schaffner. “Era uma doença universal das crianças do mundo ocidental e continua a ser um problema no mundo em desenvolvimento.”

Alex Sauer, 38 anos, de Colônia, na Alemanha, foi vacinado quando criança

ficou surpreso quando teve sarampo e ficou nos atrás. Ele trabalha no pronto-socorro de um hospital, onde pode ter sido exposto à doença. Nele, o sarampo causou febre alta, fadiga e conjuntivite, que prejudicou sua visão; por causa da doença, hoje ele usa óculos.

“Passei quatro semanas doente”, conta ele. “Desde então, nunca mais fui o mesmo.”

Se não tiver certeza de estar protegido, você pode pedir ao médico um exame de sangue, “mas acho que muitos médicos preferirão dar logo a vacina”, diz a Dra. Johansen. “Não há perigo em tomar uma terceira dose. Se tiver anticorpos e estiver protegido, você neutralizará o vírus que há na vacina. Se não tiver anticorpos, o vírus se expandirá um pouco e induzirá a formação deles.”

Tétano, difteria e coqueluche

As crianças de hoje tomam a vacina tríplice bacteriana, que protege contra tétano, difteria e coqueluche. Mas, quando eram crianças, os adultos de hoje podem ter sido protegidos contra essas doenças com várias vacinas, e é possível que nem tenham sido vacinados contra uma ou mais de uma delas, dependendo de onde nasceram (e se nasceram antes da década de 1940).

“Quem era adolescente ou adulto quando se iniciaram as campanhas de vacinação infantil de rotina talvez não tenha tomado essas vacinas”, diz Mark Slifka, professor da Escola de Medicina da Universidade de Saúde

VACINE-SE ANTES DE VIAJAR

NA PRÓXIMA VEZ que planejar uma viagem, descubra que vacinas tomar antes de ir. Dependendo do destino, talvez seja preciso se proteger de hepatite A e B, febre amarela, febre tifoide, cólera e outras doenças.

Não há vacina contra malária e nenhum medicamento que ajude a preveni-la recomendado pelo Ministério da Saúde. No

site da Anvisa (civnet.anvisa.gov.br/app/viajante) você fica sabendo quais vacinas são exigidas de

O ideal é se vacinar pelo menos duas semanas antes da viagem.

acordo com os países e como adquirir seu Certificado Internacional de Vacinação e Profilaxia (CIVP), expedido pela agência.

É bom se vacinar bem

antes da viagem, mas de última hora é melhor do que nada. “Em geral, são necessários 15 dias para desenvolver a resposta imune, por isso é melhor se vacinar pelo menos duas semanas antes de viajar”, diz a Dra. Johansen. “Mas, mesmo que seja na véspera, vacine-se.” Não é o ideal, “mas pelo menos oferece alguma proteção”.

ciência do Oregon, em Portland. “Se não tiver certeza de seu histórico clínico, converse com o médico e veja se ele recomenda doses de reforço.”

Alguns países da União Europeia recomendam o reforço para adultos a cada cinco, dez ou vinte anos a fim de proteger de tétano, difteria e/ou coqueluche. Outros países não recomendam o reforço, seguindo as orientações da OMS.

Um estudo recente confirmou que as doses de reforço não mudam a incidência de tétano e difteria. O estudo de 2020 examinou a incidência de difteria e tétano num período de 15 anos em milhões de pessoas de 31 países da Europa e da América do Norte, dos quais alguns recomendavam o reforço, outros não. Não houve diferença na incidência das doenças, com ou sem reforço, indicando que a proteção contra elas deve ser vitalícia,

desde que a vacina necessária tenha sido tomada na infância.

“Apesar de não haver doses de reforço em nove a dez países europeus, não ocorreu aumento da incidência dessas duas doenças raras”, diz Slifka, um dos autores do estudo.

No Brasil, porém, a orientação do Ministério da Saúde é para que seja aplicada a dose de reforço a cada 10 anos, por toda a vida.

TOMAR AS VACINAS recomendadas para sua faixa etária pode proteger sua saúde, ainda mais na idade madura.

“As pessoas devem cuidar de si mesmas”, aconselha a Dra. O’Brien. “Precisam saber quais são as recomendações em seu país e, se o médico não lhes orientar em relação a essas vacinas, devem questioná-lo para ter certeza de que ele está atento.”



Uma questão de estética?

No Missouri, durante o isolamento social do coronavírus, funcionários do museu entristecidos com as galerias vazias e tratadores do zoológico preocupados com os animais entediados encontraram uma solução engenhosa: deixar alguns animais mais calmos e curiosos olhar as obras de arte.

Foi assim que, em maio, três pinguins do Kansas City Zoo foram espiar as galerias do vizinho Museu de Arte Nelson-Atkins.

Uma descoberta que surpreendeu todos os seres humanos envolvidos: os pinguins preferem

Caravaggio a Monet.

HUFFPOST.COM



SOCORRO! ALGUÉM ESTÁ ME OUVINDO?

*Presa no carro que caiu na ribanceira, Corine
começou a perder a esperança de ser encontrada*

POR *Lisa Fitterman*





ORINE BASTIDE TRANCA com suavidade a porta do apartamento do namorado para não acordá-lo. São onze da noite de 23 de julho de 2019, o tempo ainda está abafado após um dia que che-

gou aos 31°C. Inquieta com a discussão que teve mais cedo com o ex-marido sobre os três filhos, ela sabe que não conseguirá dormir. Portanto, decidiu ir para casa, uma viagem tranquila de 36 quilômetros pela estrada de Liège à aldeia belga de Wanze, onde mora.

Quando entra no carro, ela prende uma madeixa comprida de cabelo arruivado atrás da orelha e, sem pensar, alisa o vestido estampado verde. Gotas de suor escorrem pelo pescoço.

Há pouco tráfego. Corine segura o volante enquanto se concentra na estrada e pensa nos meninos, que passam metade do tempo com ela: Hadrien, de 18 anos, fã de atletismo decidido a trabalhar ajudando vítimas de crime; Audric, de 16, campeão de salto em altura; e Dorian, de 12, ou “Dodo”, atleta em formação por esforço próprio.

Sem eles, eu não seria nada.

Perdida em pensamentos, ela só nota que o carro está vibrando depois de dirigir uns vinte minutos.

“Eu lhe disse que mandasse olhar esses freios”, ela imagina David Bartholomé, seu namorado há cinco meses, falando. Tanta coisa aconteceu em sua vida – um divórcio e cuidar

dos filhos enquanto trabalha numa lanchonete local – que mandar o carro à oficina não foi prioridade. Até agora.

Saia da pista. Quanto mais devagar for o carro, mais fácil será parar. A placa da saída para a cidade de Saint-Georges-sur-Meuse está bem à frente. Ela guia o carro para a pista de saída e começa a bombear os freios, primeiro de leve, depois com mais e mais força. Nada funciona!

O pequeno Fiat Bravo cinzento continua pegando velocidade e se inclina quando ela tenta esterçar. Ela bate em alguma coisa. O carro sobe no ar e depois desliza por uma encosta que parece íngreme como um penhasco, cheia de rochas escarpadas, grossos troncos de árvore e muitos galhos pendentes. São segundos, minutos, uma eternidade. Então um barulho terrível de algo sendo triturado, de metal se amassando, e o som de vidro quebrado.

Corine está deitada de costas, desorientada. Não percebe que o carro virou. Não sabe como conseguiu soltar o cinto de segurança. Há o som de uma respiração superficial, alta e ruidosa. *Sou eu?* Deve ser quase meia-noite. Ela já deveria estar em casa. Em algum ponto do carro, o celular toca. Os pensamentos se acumulam: *Estou viva? Socorro, me ajudem! Alguém me viu cair?*

Ainda assim, há um único pensamento claro, um coro constante diante do clamor dos outros:

Meus filhos são meu salva-vidas.

Então, ela desmaia.

O SEM DIA O CELULAR desperta Corine. Sem pensar, ela estende a mão para pegar o celular, tateando às cegas. De repente, percebe a realidade. Está deitada no teto do carro, o banco do motorista suspenso acima dela. Um galho entra pelo buraco que era o para-brisa. Em silêncio, ela recita, como se quisesse se prender no tempo, seu nome, a data, o nome dos filhos. *Houve um acidente. Estou viva.*

Cacos de vidro cintilam por toda

para de tocar; ela perde a conta. Com certeza, David a está procurando. E talvez Hadrien, com quem fala ou troca mensagens quase todo dia.

Depois de duas horas, mais ou menos, o celular para de vez, a bateria esgotada.

Ela fica ali deitada, esperando que alguém a encontre. Nisso, já passa do meio-dia, e está ainda mais quente do que no dia anterior.

David deve achar que me zanguei com ele. E deve ter telefonado

COM DOR LANCINANTE, CORINE MOVE O CORPO. LEVA 15 MINUTOS PARA AVANÇAR DOIS CENTÍMETROS.

parte; o conteúdo de sua bolsa está todo espalhado.

"Ai!", geme, tentando se mexer. Mas não consegue, porque a perna esquerda e as costas estão enfiadas nos cacos de vidro. Ah, a dor! Embora ainda não tenha percebido, ela tem várias fraturas nas costas, e todo o lado esquerdo do corpo está paralisado.

Alguém tem de me ver. O tráfego está tão perto. Ela consegue ouvir. "Socorro!", grita, o mais alto que pode. "Estou aqui embaixo!"

Ela grita até a voz não permitir. Ninguém a ouve. Embora não tenha caído muito – talvez dois metros, no máximo –, o tráfego é intenso demais, e o carro está bem escondido pelas árvores. Enquanto isso, o celular não

R para Hadrien. O que acham que me aconteceu?

Ela adormece no início da noite. Enquanto dorme, David, que tentou várias vezes ligar para o celular de Corine, telefona para Hadrien.

– Tem notícias de sua mãe?

– Não tenho – é a resposta. – O que aconteceu?

SEGUNDO DIA

AO AMANHECER, o calor aumenta ainda mais; é o dia mais quente da semana até agora. Corine se remexe, os membros dormentes, e sente uma nova determinação. Hoje, ela vai sair dali. É corredora. Sabe o que é chegar ao limite e, mesmo assim, continuar. O carro é seu limite, com os galhos espinhosos e o barranco. Sair do carro,

seu pai branco, acenar para quem está passando. “Por favor, ligue para o pai de meus filhos”, ela se imagina dizendo ao seu salvador. “Eles precisam saber que estou bem.”

É assim que ela pensa em Stéphane. O pai de meus filhos. O homem com quem ficou 23 anos depois de se mudar das Ilhas Maurício para a Bélgica, há mais de um quarto de século.

É engraçado, mas ela não sente fome nem sede. Olha em volta, atrás de um jeito de sair do carro. Com o chassi amassado e retorcido, não é

quebrados. Ao virar a cabeça para olhar para baixo, ela grita de decepção: o carro está pendurado numa pequena protuberância, e há uma queda de meio metro até o chão, coberto de raízes retorcidas e pedras pontudas.

Se eu me jogar de cabeça, vou acabar quebrando o pescoço.

Desanimada, ela fica imóvel, juntando as forças que lhe restam para voltar para dentro do carro. Quando se reinstala, o céu começa a mudar de cor.

DESESPERADA, CORINE SE FIRMA E TENTA ABRIR A PORTA DO CARRO A PONTAPÉS. A PORTA NEM SE MEXE.

óbvio, mas... lá está! Isso. Ela usará o cinto de segurança pendurado acima dela como uma corda para se erguer e passar pelo buraco cheio de cacos do para-brisa. Ela trinca os dentes para aguentar a dor lancinante e move o corpo; a cada movimento, os cacos de vidro nas costas e nas pernas penetram mais. São necessários uns 15 minutos para avançar apenas um ou dois centímetros.

Hadrien, Audric e Dorian. Eles são seu mantra. “Vamos, você consegue”, diz ela em voz alta, imaginando que é Hadrien falando com ela.

O sol está alto no céu quando ela finalmente põe a cabeça para fora. Ao olhar para cima, vê retalhinhos de céu azul através da copa de galhos

R “Durma”, diz ela para si mesma, exausta. “Sempre há o amanhã.”

ENQUANTO ISSO, Hadrien e David ligam para todos os conhecidos. Mas ninguém tem notícias de Corine. “Não há nada nem no Facebook”, comenta Hadrien. “Uma manhã inteira sem ela postar significa que algo está muito errado. É hora de chamar a polícia.”

No fim do segundo dia, eles descobrem que a última localização do sinal do celular de Corine foi na região de Saint-Georges-sur-Meuse. Mas lá há muitas fazendas e pequenas comunidades, e os poucos habitantes estão espalhados por 20 quilômetros quadrados, em boa parte cobertos de floresta. Ela pode estar em



qualquer lugar. Pode ter sido sequestrada. Ou morta.

TERCEIRO DIA

O CLIMA CONTINUA quente e úmido, sem nenhuma nuvem no céu. Nessa manhã, Corine, desesperada e decidida, move o corpo para forçar os ombros e braços contra uma das portas, na tentativa de abrir a outra com um pontapé. Várias e várias vezes, grunhindo com o esforço. Mas está fraca, e as portas nem se mexem de tão amassadas.

E agora? Corine olha em volta. O olhar pousa na porta traseira, que o acidente deixou parcialmente aberta. E se ela tentar sair por ali, com os pés na frente? Mas terá forças?

Amanhã, pensa ela.

QUARTO DIA

CORINE ACORDA e sente que está molhada. Chove intermitentemente, e a água entra pelo para-brisa quebrado e encharca o vestido, já úmido de urina.

Ela já perdeu a noção do tempo, que se reduz a claro e escuro, dia e noite, a diferença entre viver e morrer. Ela só consegue ficar ali deitada, escutando o tráfego, a chuva e o assovio do vento.

No Facebook, Hadrien implora a quem tiver informações que ligue para ele ou para a polícia o mais rápido possível, e a família faz um cartaz para colar em toda parte nos próximos dias.

“Vamos encontrá-la”, promete ele. “Precisamos de você.”

A torrencial transforma o carro numa banheira improvisada, e Corine está semissubmersa, o cabelo comprido flutuando em torno. Ah, se pudesse afundar e acabar com tudo.

Hadrien, Audric e Dorian.

“Você vai voltar a ver seus meninos”, diz ela em voz alta. “Viva.”

Ela tenta recolher água da chuva, primeiro numa caixinha vazia de chiclete, mas a cartolina simplesmente a absorve. Ela olha outra vez o galho enfiado no carro, as folhas agora pingando.

Com cuidado, levanta a cabeça, a boca aberta, e guia o galho até ela

num frenesi, gritando quando o tecido leva consigo pedaços de pele. Então, fica imóvel, percebendo que precisa se recompor depressa. “Você não pode dormir, porque, se adormecer, morrerá de frio”, diz ela em voz alta. “Por favor, me encontrem logo. Não sei quanto tempo ainda tenho.”

SEXTO DIA

FAZ SOL OUTRA VEZ, com uma leve brisa. Perfeito para uma corrida ou para assistir às muitas competições atléticas dos filhos. Mas não para aquilo. Quase sem forças, Corine, católica praticante a vida toda, tem uma conversa com Deus.

**LAURENCE AVISTA UM CARRO VIRADO:
“PODE SER CORINE. VAMOS DAR UMA OLHADA.”**

com a mão direita. Suga como um bebê, retirando água suficiente do galho para umedecer a boca.

O vestido subiu na água, e as coxas estão expostas, ardendo com os múltiplos cortes. Ela treme de forma incontrolável, em parte porque a temperatura caiu, e o vestido molhado está gelido.

Sem nada para comer durante cinco dias e só a água da chuva para aliviar a sede, Corine está ficando hipotérmica; sem alimento, o corpo passa a consumir as próprias células adiposas para manter-se vivo.

Sem pensar, ela arranca o vestido

“Senhor, se sabe de alguma coisa que não tentei, me ajude a encontrar uma solução”, pede ela. “Porque sozinha não consigo fazer mais nada.”

Enquanto isso, Laurence Lardinois e o marido Olivier Lechantre, pais de um amigo de Hadrien, saem naquela tarde para resolver algumas coisas. Não param de pensar em Corine. Mais cedo, Olivier ajudou o filho a pôr os cartazes de Corine pelo bairro.

Estão saindo devagar na direção de Saint-Georges-sur-Meuse quando Laurence, no banco do passageiro, avista à direita algo que pode ser um carro virado no fundo do barranco,



Corine com Audric (à esquerda), Dorian e Hadrien no Natal de 2019.

tão coberto de lama e vegetação que parece abandonado há muito tempo.

“Mas pode ser Corine”, diz ela. “Vamos dar uma olhada.”

Eles estacionam e descem com cuidado, Olivier à frente, porque há muitas pedras, galhos e raízes onde tropeçar. De repente, ouvem uma voz fraca.

– Socorro – grita Corine. – Estou aqui embaixo!

– Você é Corine?

– Sou! Como sabe meu nome?

– Muita gente está à sua procura!

É um milagre – foi a resposta. – É um milagre!

lado esquerdo, pneumotórax e hipotermia. Quando ela sai da cirurgia, David e os filhos estão lá.

– Você nos deu um susto – diz David.

Com o pescoço e a coluna sustentados por uma tala, o corpo ferido e dilacerado, ela chora.

– Achou que abandonei você?” – pergunta ela.

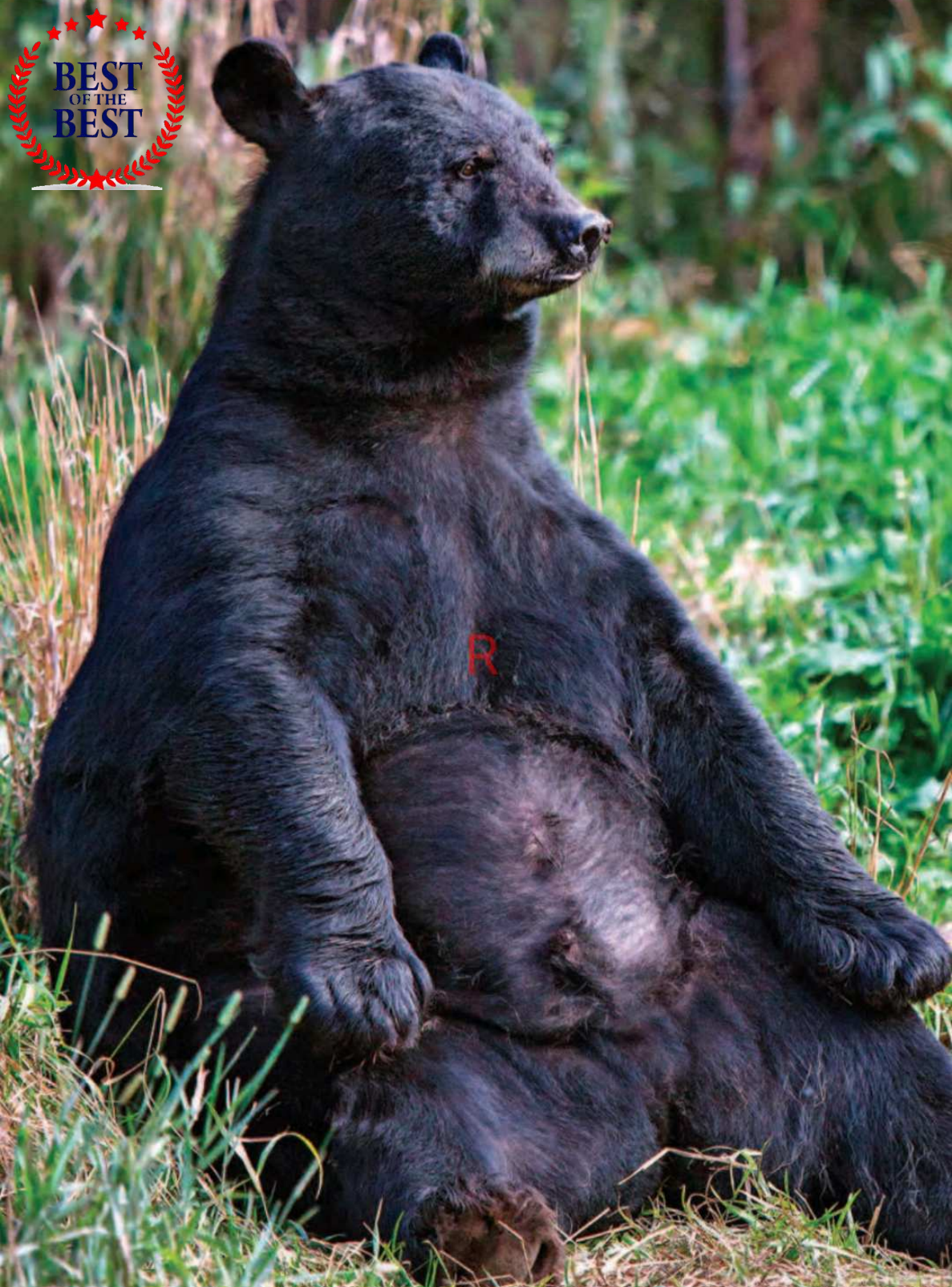
Então, vira a cabeça para os rapazes, ali em pé, tímidos. Querem abraçá-la com força e nunca mais soltar, mas não podem.

– Pensar em vocês foi o que me manteve viva – diz ela aos filhos. ♦

O que é pior: luzes acesas ou apagadas?

Quando os pais deixam de se preocupar com a razão por que os filhos não apagam as luzes, começam a se preocupar com por que as apagam.

RAIMUNDO MALDONADO





CLÁSSICO SELEÇÕES

O URSO que veio JANTAR

O autor ouvira falar de animais selvagens que gostavam de seres humanos. Mas esse Golias de 2 metros de altura tinha garras capazes de rasgar uma árvore. E uma natureza compreensiva extraordinária.

POR Robert Franklin Leslie

ONHECI BOSCO NUMA região selvagem e remota perto do Monte Robson, no oeste do Canadá. No fim de um longo dia de caminhada com a mochila nas costas, fiz um

abrigo numa clareira junto a um riacho e me preparei para pescar o jantar. Então ergui os olhos e lá estava: um enorme urso-negro a uns 30 metros, contornando devagar a clareira.

Ele ainda não era Bosco para mim, e vi sua presença com temor. Minhas provisões estariam vulneráveis se ele quisesse piratear, porque eu estava desarmado. No entanto, decidi continuar pescando. O urso se aproximou.

Convivo com animais selvagens há trinta anos e respeito seu primeiro medo – movimentos bruscos. Assim, deixei que ele visse cada movimento lento e deliberado que fiz. Logo, ele estava de cócoras a menos de metro e meio, profundamente interessado em minha atividade. Quando peguei uma truta-marrom de 35 centímetros, joguei-a para ele. Ele a engoliu sem se dar ao trabalho de mastigar. E, quando lancei o anzol de novo, ele se aproximou, plantou o traseiro bem acolchoado na terra ao lado de minha bota e encostou metade de seus 220 quilos em minha perna direita!

Quando a escuridão garoenta se instalou, eu ainda pescava para aquele

urso, fascinado tanto por seus modos gentis quanto por sua capacidade insaciável. Comecei a pensar nele como Big Bosco, de um jeito amistoso, e não me incomodei quando me seguiu de volta ao acampamento.

Depois do jantar, aticei a fogueira, sentei-me no saco de dormir sob o abrigo e acendi o cachimbo. Durante todo esse tempo, Bosco ficou sentado fora do perímetro de calor do fogo, mas, no momento em que me instalei confortavelmente, ele veio e se sentou a meu lado. Superei o fedor do pelo molhado e gostei bastante de seu calor, nós dois ali sentados no saco de dormir sob o abrigo. Escutei a chuva batucando na lona no ritmo firme e forte das batidas de seu coração sob a espessa pelagem. Quando a fumaça era soprada em nossa direção, ele bufava e espirrava, e imitei quase todos os movimentos de seu corpo, até os espirros e bufadas, balançando a cabeça em todas as direções, farejando o ar como ele.

Então Bosco começou a lamber minhas mãos. Adivinhei o que ele queria e lhe dei um punhado de sal. Entusiasmado, ele prendeu minha mão no chão com as garras de 10 centímetros, capazes de arrancar a casca de um cedro adulto, garras que carregavam seus 220 quilos a todo vapor até o alto da maior árvore, garras que poderiam rasgar o corpo de um homem como uma serra de fita. Por fim, o último grão de sal se foi, e novamente nos sentamos juntos. Fiquei me perguntando se aquilo seria real.

Bosco se levantou sobre as quatro patas, saltou um longo arrote com cheiro de peixe e foi para a escuridão chumbosa. Mas logo voltou... com uma mensagem. Sentou-se perto do saco de dormir e tentou coçar aquela área do traseiro pouco acima da cauda, mas não conseguia atingi-la. Várias vezes ele me cutucou com o focinho e rosou zangado para a coceira. Finalmente entendi a mensagem e pousei a mão de leve em suas costas. Ele se estendeu para ocupar todos os dois metros do abrigo quando comecei a coçar a pelagem densa e oleosa.

Então percebi todo o significado de sua visita. Logo acima da cauda curta e grossa, vários carrapatos gordos se enfiavam perigosamente na carne inchada. Quando arranquei o primeiro parasita, pensei que levaria uma surra; seu rugido sacudiu a floresta. Mas decidi terminar o serviço. Cada vez que removía um carrapato, mostrava a ele para que o farejasse e depois o jogava no fogo; no último, ele lambia minha mão com afabilidade.

Um nariz frio e farejante me despertou várias vezes durante a noite, porque o urso foi e voltou. Ele deixava o saco de dormir mais molhado e enlameado cada vez que se enfiava a meu lado, mas nunca soltava o peso todo quando tocava qualquer parte de meu corpo.

No dia seguinte, parti outra vez: subi um morro, desci até um rio gelado, subi a crista seguinte, através de bosques de bétulas e amieiros e pelo largo desfiladeiro de um rio que seguia para



Franklin Leslie em 1979.

o norte. Para minha surpresa, Bosco me seguiu como um cão fiel, cavando vermes ou bulbos quando eu parava para descansar. Naquela noite, pesquei o jantar de Bosco.

CONFORME OS DIAS se passavam e eu caminhava para o norte, usei um sistema de recompensas de truta, sal e coçadinhas para ensinar o urso a atender ao chamado “Bosco!”. Certa noite, ele andou até o tronco onde eu fumava meu cachimbo e começou a cavar junto às minhas botas. Quando me levantei, ele me levou diretamente a uma árvore oca e morta com uma colmeia que ele raspou sem sucesso. De volta ao acampamento, cobri a cabeça com tela mosquiteira, amarrei as aberturas da camisa, das calças e das luvas e peguei

coçadinha. Fiz uma fogueira perto da base da árvore e usei a machadinha até que a casca oca caiu no chão, rachando de fora a fora e expôs toda a produção de verão da colmeia. Pela compreensão e pelo esforço, recebi três vergões de picadas. Bosco comeu 10 quilos de mel, o pão das abelhas, e centenas delas. Roncou quase toda a noite ao pé do saco de dormir.

Nos acampamentos, Bosco não tolerava longos períodos de relaxamento e reflexão, e, fiel a meu padrão boboca quando se trata de animais, atendi a todos os caprichos dele. Quando ele queria coçadinha nas costas, eu coçava; quando queria jantar peixe, eu pescava; quando queria brincar e rolar comigo no prado, eu brincava e rolava – e ainda tenho cicatrizes para provar que as brincadeiras dele estavam absolutamente acima do meu nível.

Numa sessão especialmente agitada, peguei a pata dianteira direita dele e o virei de costas. Quando me sentei na barriga dele para recuperar o fôlego, ele retaliou com um gancho de esquerda que, além de abrir um talho de cinco centímetros em meu queixo, também me fez rolar encosta abaixo. Quando acordei, Bosco lambia minha ferida. A vergonha e o remorso dele foram inconsoláveis. Ele chorou como um cachorrinho açoitado quando consegui pôr o braço em seu pescoço e repeti todo o suave vocabulário ursino que ele tinha me ensinado.

Não é minha intenção atribuir ao urso traços de caráter que não poderia

ter nem exagerar os que tinha. Simplesmente o estudei do jeito que era e o vi manifestar as qualidades normais de sua espécie, que já eram bastante formidáveis por si sós. Além de chamá-lo de Bosco, nunca tentei lhe impor treinamento humano. Ao contrário; fiz todo o possível para me treinar e me tornar um irmão urso.

A AFEIÇÃO QUE DESENVOLVEMOS entre nós foi espontânea e genuinamente fraterna. Quando lhe ocorreu vir em minha direção sobre as patas traseiras, me pegar num sufocante abraço de urso e exprimir sua emoção transbordante com uma lambida em meu rosto, aceitei por duas razões. Primeiro, estava louco por ele. Depois, alimentava um respeito saudável pelo que uma patada do gigante ambidestro poderia fazer.

Embora seu tamanho e sua força deixassem Bosco quase invulnerável a ataques de outros animais, ele tinha sua própria coleção de fobias. Trovões e relâmpagos o faziam se encolher e ganhar. Quando gaios-do-canadá chegaram voando ao acampamento em busca de comida, ele fugiu aterrorizado, com os pássaros cacofônicos mergulhando para bicá-lo até ele sumir.

Certa tarde, quando estávamos atravessando uma charneca em que salgueiros-anões cresciam em touceiras que lembravam sebes, de repente Bosco ficou em pé e soltou um “Mó!”. Não vi razão para alarme, mas Bosco ficou ereto e me proibiu de me mexer.



ELE PASSOU PELA CRISTA A TODO VAPOR, SEM OLHAR PARA TRÁS.

Ele avançou, começou a rosnar... e foi um pandemônio. Cada touceira de galheiros fez brotar um urso ereto!

Mas ursos jovens de 2 anos não eram páreo para Bosco. Ele atacou o adversário mais próximo e, antes que o pequeno conseguisse se recobrar, Bosco despachou um segundo e investiu contra a mata para desalojar um terceiro. No fim do circuito, meu amigo gladiador se lembrou de mim e voltou, ileso.

Naquela noite, ficamos mais tempo que de costume junto à fogueira do acampamento. Bosco me cutucou com o focinho e com a pata, falou muito e me olhou muito tempo nos olhos até permitir que eu me deitasse. Em minha ignorância, supus que fosse uma encenação da batalha da tarde. Ele ficou longe durante a maior parte da noite.

No meio da tarde seguinte, senti que havia algo errado. Bosco não

procurou comida e ficou grudado em meus calcanhares. Eu procurava um lugar para acampar junto ao riacho quando o grande urso deu meia-volta e saiu numa corrida reta e balouçante, subindo o morro que tínhamos acabado de descer. Não o chamei quando ele passou pela crista a todo vapor, sem nem olhar para trás.

Naquela noite, fiz o jantar o tempo todo de olho na encosta; depois, me deitei e fiquei horas acordado, esperando a conhecida focinhada. De manhã, estava desolado. Sabia que nunca mais veria o grande irmão Bosco. Ele deixou para trás uma relação que guardarei para sempre.

Robert Franklin Leslie escreveu dez livros sobre suas aventuras no mato. O mais famoso, The Bears and I (Os ursos e eu), virou filme em 1974. Patrick Wayne, filho de John Wayne, representou Leslie. ♦



“Você tem uma capacidade incrível de passar por cima do ruído e chegar à verdade. Precisamos que pare com isso.”



Num acampamento de verão, na hora de cantar juntos em torno da fogueira, peguei o violão para acompanhar as crianças. Depois de

cinco ou seis músicas, perguntei:

– Então, o que cantaremos agora?

Um menino de 10 anos pediu:

– *A cappella*.

—GEORGE HEROUX

Meu primo estava trabalhando como vendedor autônomo de bebidas e frutas secas. Precisando

bater sua meta mensal, ligou para um supermercado no interior de Minas Gerais para oferecer ao gerente de compras de alimentos e bebidas os seus produtos e perguntou a quem atendeu o telefone:

– Olá, quem faz compras aí?

Após um longo silêncio, a mesma voz que o atendeu respondeu:

– Quem chegar aqui e pegar o carrinho, uai.

—VANDA MARIA
MARTINS OLIVEIRA,
São Paulo (SP)

Uma mulher entrou no escritório do cemitério e pediu ajuda para achar o túmulo de um parente. Levei alguns minutos para encontrar a informação e mais tempo ainda para levá-la a pé até o túmulo.

Sem fôlego, ela disse:

– Sabe, isso seria muito mais fácil se vocês arrumassem todo mundo em ordem alfabética.

—SANDY MOFFETT

**BEST
OF THE
BEST**

CLIENTE: Há três pontos em cima da minha sensibilidade nesse layout.

O que eles significam?

EU: São os pingos dos is.

—CLIENTSFROMHELL.NET

Os clientes tentam se aproveitar da política generosa de devoluções da REI, empresa de equipamento para acampar. Generosa até onde? Eis o tipo de desculpa para a devolução

que os funcionários enfrentam:

- ♦ “Sequei as botas na fogueira e a sola derreteu.”
- ♦ “Comprei outro carro e esse rack de teto não cabe.”

- ♦ “Um urso rasgou a barraca.”
- ♦ “Os médicos cortaram minha jaqueta.”
- ♦ “Estas sandálias para caminhada não são muito sexy.”

—ADVENTURE-JOURNAL.COM

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R\$ 400.
Visite selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 27.

A REUNIÃO ACABA EM DESORDEM!

♦ Estou numa reunião em home office e meu Google Home acabou de responder a uma pergunta que alguém fez na teleconferência.

—[@missalwayswrite](https://twitter.com/missalwayswrite)
(Ashley Casperite)

♦ Não mutar o microfone é o novo responder a todos.

—[@daniburgz](https://twitter.com/daniburgz)

♦ Existe ficar sem graça e existe ficar sem graça porque a reunião do Zoom acabou e você e outra pessoa não sabem direito como sair da reunião.

—[@SnarkyMommy78](https://twitter.com/SnarkyMommy78)

♦ Meu marido está trabalhando em casa e acaba de gritar da sala:

– Entrei numa videoconferência!

R



A primeira reunião pelo Zoom

—[@jmcunning](https://twitter.com/jmcunning)

Brincando, grito de volta:

– Quer que eu vista uma camisa?

Então ele termina a frase:

– ...e eles podem ouvir você.

—[@ScrewysDecimal](https://twitter.com/ScrewysDecimal) (Rita Meade)





ESCONDIDA E PERIGOSA!

A INFLAMAÇÃO está por trás de muitos problemas de saúde. Eis como impedi-la.

POR *Mike Zimmerman*
DA REVISTA AARP

ÂNCER, DOENÇA CARDÍACA, demência, diabetes: no dicionário da velhice e da doença, estas são palavras preocupantes. Mas faz anos que os pesquisadores desconfiam de que, no fundo, todos esses problemas de saúde e outros

mais têm o mesmo gatilho: a inflamação crônica de baixo nível. E agora talvez tenham a prova.

Em 2017, pesquisadores de Boston descreveram um estudo clínico com

É LENTA, É INSIDIOSA E MANTÉM O CORPO EM ALERTA CONSTANTE.

mais de 10 mil pacientes (média de idade: 61 anos) de 39 países que testou se o medicamento anti-inflamatório canaquinumabe baixaria a taxa de doença cardíaca. Eles descobriram que sim, mas também que reduzia em mais de 67% a mortalidade do câncer de pulmão; as queixas de gota e artrite (doenças ligadas à inflamação) também caíram.

“A inflamação tem seu papel na saúde de todo mundo”, diz a Dra. Dana DiRenzo, reumatologista e instrutora de medicina da Escola de Medicina da Universidade Johns Hopkins, em Baltimore. Quando o nível de inflamação aumenta, o risco de doença

também cresce. Mas entender a inflamação pode ser complicado porque, quando adoecemos, o corpo combate a doença e o nível de inflamação sobe naturalmente. Em outras palavras, a inflamação é boa e é ruim.

Quando a inflamação é um problema?

Quando você pega uma gripe e a temperatura do corpo sobe para combater o vírus, temos um tipo de inflamação aguda. Acontece o mesmo com o inchaço e a vermelhidão que surgem quando se torce o tornozelo. O processo é uma reação útil e temporária a uma doença ou lesão que fornece os nutrientes e substâncias químicas curativas de que o corpo precisa para consertar o dano. Quando o perigo termina, a inflamação também some.

Por outro lado, a inflamação crônica de baixo nível é um estado lento e insidioso mantido por uma falha do sistema imunológico que deixa o corpo num estado de alerta constante a longo prazo, explica o Dr. Robert H. Shmerling, clínico docente do departamento de reumatologia do Centro Médico Diaconisa Beth Israel, em Boston.

Com o tempo, a inflamação prejudica as células saudáveis. Eis por quê: quando estão em perigo, as células liberam substâncias químicas que alertam o sistema imunológico. Então os leucócitos correm para o local e começam a trabalhar, engolindo bactérias, vírus, células danificadas e detritos de uma lesão ou infecção. Se o dano for

BEST
OF THE
BEST

Quando se trata de inflamação, eles convocam células de reserva chamadas neutrófilos, as guardas de mão do sistema imunológico, que explodem tudo o que há por perto, saudável ou não. Os neutrófilos têm vida curta, mas, na inflamação crônica, eles continuam a ser enviados muito depois de extinta a ameaça real e provocam danos nos tecidos saudáveis que restaram. A inflamação pode atacar o revestimento das artérias ou dos intestinos, as células do fígado ou do cérebro, os tecidos de músculos e articulações.

DIABETES E CÂNCER SÃO DOENÇAS QUE PODEM SER PROVOCADAS PELA INFLAMAÇÃO.

R

Esse dano celular causado pela inflamação é capaz de provocar doenças como diabetes, câncer, demência, cardiopatia, artrite e depressão. E, por ser de baixo nível, “sua natureza lenta e secreta dificulta o diagnóstico na vida cotidiana”, adverte Roma Pahwa, pesquisadora dos Institutos Nacionais da Saúde dos EUA, especializada em reação inflamatória. “Não se sabe o que está acontecendo até que os sintomas aparecem.”

Causas da inflamação crônica

Quando se contrai uma infecção crônica como a hepatite C ou a doença de Lyme, o organismo reage com uma

inflamação que também dura muito tempo. Na verdade, em geral, é a inflamação crônica e não o próprio vírus que provoca boa parte dos danos de longo prazo relacionados a essas doenças.

A genética pode ser um fator. Em alguns casos, os genes ligados a esses problemas podem ser ativados pela inflamação: diabetes e câncer são duas doenças ligadas aos genes que ela pode provocar. Em outros casos, o próprio gene provoca a falha do sistema imunológico que leva à inflamação da artrite reumatoide, da esclerose múltipla, do lúpus e de outras doenças.



BEST
OF THE
BEST

O ambiente também tem seu papel: poluição, qualidade do ar e da água, alergias ambientais e uma série de outros fatores podem provocar e manter uma inflamação. E há o estilo de vida: obesidade, estresse descontrolado, hábito de fumar, bebida em excesso, falta de atividade física, sono insuficiente e, é claro, a má alimentação estão todos ligados à inflamação crônica.

Além disso, quanto mais velhos somos, mais exposição tivemos às toxinas ambientais, ao estresse, ao álcool, aos maus alimentos e às doenças crônicas. A idade também dificulta que o organismo gerencie adequadamente o sistema imunológico, extraia nutrientes da comida e perca os quilos a mais.

Alguns fatores agravantes fundamentais

Gordura abdominal. Uma barriga grande significa excesso de gordura visceral, que se acumula junto do intestino e de outros órgãos internos. Todo dia, a gordura abdominal cria e libera compostos inflamatórios com nome de vilões de ficção, como interleucina 6 e fator de necrose tumoral alfa. Lembre-se: a inflamação é uma reação ao dano celular. As células adiposas estão cheias de triglicerídeos (substância que pode ser transformada em óleo diesel) e, em consequência, são muito frágeis e se rompem com facilidade. Quando isso acontece, elas provocam uma reação inflamatória: o sistema imunológico

envia leucócitos para limpar o combustível derramado.

R Estresse crônico. Quando você não lida bem com o estresse, quando se sente indefeso ou explorado, seu corpo entra no modo de luta ou fuga e intensifica a produção de hormônios como cortisol e adrenalina, que causam diretamente o aumento da inflamação. Quem tem doenças de pele autoimunes como a psoríase sabe que os surtos são mais frequentes em épocas de estresse. Já se demonstrou que técnicas de atenção plena como a oração e a meditação reduzem alguns marcadores de inflamação e ajudam quem sofre de doenças inflamatórias crônicas.

Exercício insuficiente. A pesquisa demonstrou que não é preciso ser maratonista para reduzir a inflamação.



No verdade, um estudo do campus de San Diego da Universidade da Califórnia constatou que bastam 20 minutos de exercício moderado para suprimir a reação inflamatória. Segundo Thomas Buford, professor assistente da divisão de gerontologia da Escola de Medicina do campus de Birmingham da Universidade do Alabama, uma das razões é que o exercício afeta positivamente a saúde intestinal.

“A diferença entre quem se sente bem e quem se sente ótimo é o exercício”, diz a Dra. DiRenzo. Mesmo que haja limitações físicas como joelhos ruins, por exemplo, é bem provável que elas melhorem com os exercícios. Para começar, a Dra. DiRenzo sugere alguma atividade que você possa praticar cinco minutos por dia. Na semana seguinte, pratique sete minutos. Pode ser algo tão simples quanto uma caminhada intensa. “É, o corpo vai doer”, comenta ela, “mas é uma dor boa. Treine os músculos e você começará a se sentir melhor.”

Sono insuficiente. Se for preciso escolher um só fator do estilo de vida para melhorar, concentre-se no sono, tanto na quantidade quanto na qualidade. Além de baixar o nível de inflamação, dormir bem também ajuda a fazer tudo melhor. “Vejo que, quando dão ao corpo tempo para repousar e baixar o estresse, as pessoas têm mais facilidade de escolher o que comem de forma inteligente e se exercitar no dia seguinte”, diz a Dra. Elizabeth Boham, diretora médica do

UltraWellness Center, em Lenox, no estado americano de Massachusetts.

A comida tem papel principal

Alimentos ricos em açúcar ou gorduras insalubres e pobres em fibras estão no alto da lista dos “pró-inflamatórios”. Eles nutrem as bactérias prejudiciais do trato digestório. Temos naturalmente um equilíbrio de bac-

UMA DAS MELHORES MUDANÇAS DE ESTILO DE VIDA: DORMIR BEM.

térias boas e ruins no intestino, mas, quando ficam numerosas demais, as bactérias ruins podem danificar o revestimento dos órgãos da digestão.

“A barreira intestinal que separa os micro-organismos do restante do corpo pode se tornar permeável e permitir que partículas escapem para a circulação”, explica Buford. É o intestino permeável ou gotejante. O sistema imunológico reconhece essas partículas como invasores de fora e as ataca. Mas, como o intestino continua vazando, o sistema imunológico continua atacando, e... bum! Temos uma inflamação crônica.

Os alimentos ricos em fibras, como cereais integrais, frutas, legumes e verduras, ajudam a restaurar o equilíbrio intestinal. Eles alimentam os micróbios bons durante a digestão e ajudam a corrigir a disbiose (ou

desse equilíbrio das bactérias). “Há muitos benefícios de que a alimentação rica em fibras produz um equilíbrio positivo de micróbios e tem potencial para reduzir inflamações”, informa Buford. Também é importante evitar gorduras

insalubres, adverte ele, porque “basta uma refeição rica em gorduras para mudar o microambiente”.

As carnes vermelhas e processadas podem provocar inflamação, mas não é preciso eliminá-las da dieta, diz

COMIDA BOA, COMIDA RUIM

O que provoca inflamações e o que as alivia?

PROVOCA: Pão branco

Alimentação pobre em fibras permite que bactérias insalubres dominem o sistema digestório, o que deixa o intestino permeável e leva toxinas a penetrarem o corpo em vez de serem eliminadas.

ALIVIA: Pão integral

Quando digere fibras como as encontradas nos cereais integrais, o corpo cria butirato, um ácido graxo benéfico com poder anti-inflamatório. Parece que o butirato atravessa a barreira hematoencefálica (entre o sangue e o cérebro) e ajuda a prevenir o declínio neurológico.

PROVOCA: Doces industrializados

Alimentos industrializados, principalmente os doces, são pobres em fibras e ricos em açúcar e aditivos químicos – tudo ruim para o intestino. Quanto menos alimentos industrializados, melhor.

ALIVIA: Frutas e iogurte

Algumas frutas, legumes e leguminosas contêm polifenóis, compostos vegetais com antioxidantes que ajudam a mitigar os danos celulares causados pela inflamação. Entre os exemplos estão o resveratrol (vinho, uvas) e as catequinas (chá, maçã,

frutinhas vermelhas). Os iogurtes com cultura viva contêm bactérias saudáveis chamadas probióticos, que ajudam a controlar as bactérias intestinais nocivas.

PROVOCA: Alimentos fritos

Os produtos finais da glicação avançada (AGE, na sigla em inglês) são compostos que causam inflamação, produzidos quando carnes e cereais são preparados em alta temperatura, como em sonhos, batatas e frango fritos.

ALIVIA: Gorduras saudáveis

Já se demonstrou que as gorduras monoinsaturadas (azeite, abacate, nozes) baixam o risco de doença cardíaca, enquanto as poli-insaturadas (peixe, linhaça) incluem uma mistura de ômega-6 e ômega-3 que combate inflamações.

PROVOCA: Molhos de salada industrializados

Olhe o rótulo de seu molho favorito. Provavelmente, ele é rico em gordura, sal e açúcar. Faça seu próprio tempero de salada anti-inflamatório com azeite, limão ou vinagre e temperos.

ALIVIA: Saladas grandes e coloridas

As vitaminas e os sais minerais encontrados em frutas, legumes e verduras ajudam a prevenir o estresse oxidativo; eles combatem inflamações e contêm centenas de antioxidantes, como vitaminas A, C e E, licopeno e selênio.

Bom, isso é importantíssimo para as doenças, porque o consumo de proteínas ajuda a prevenir a perda muscular ligada à idade. “Recomendo um equilíbrio entre proteínas vegetais – nozes, sementes, feijão, cereais – e animais”, aconselha ela. E sugere carnes orgânicas de animais criados no pasto e peixes selvagens, menos inflamatórios por se alimentar de plantas e animais ricos em fitonutrientes. Experimente comer todo dia um alimento de cada cor do arco-íris.

Inflamação crônica tem exames? Tem cura?

O problema dos exames é que todos temos um pouco de inflamação no corpo e o nível flutua constantemente; a leitura feita às oito da manhã será diferente da leitura realizada às oito da noite. Além disso, algo inofensivo como um resfriado comum elevará o nível sanguíneo de substâncias que combatem doenças, diz a Dra. DiRenzo, por isso os médicos não costumam fazer exames para medir inflamações. “Os exames são feitos em consequência de alguns sintomas, como inchaço nas articulações.”

Por exemplo, se você tem cardiopatia, o médico pode pedir um exame de proteína C-reativa (C-RP), um marcador inflamatório ligado a problemas cardíacos. Mas buscar a inflamação em si sem indicadores específicos pode abrir uma caixa de Pandora de exames desnecessários para o paciente, alerta a Dra. DiRenzo. “Em vez de tentar explicitar essa

nebulosa ‘inflamação crônica’, é melhor trabalhar intimamente com o médico a fim de identificar sintomas mais específicos que levem ao diagnóstico do problema inflamatório.”

Embora os pesquisadores continuem a experimentar medicamentos anti-inflamatórios (além do ibuprofeno, que tem efeitos colaterais como hemorragia estomacal e aumento da pressão arterial), nenhum foi aprovado ainda para combater a inflamação crônica de baixo nível.

EM CERTA IDADE, todos temos algum grau de inflamação no corpo. O segredo é mantê-lo só nas brasas, sem deixar que irrompa num incêndio florestal. Se você fuma, bebe muito, está muito acima do peso, nunca se exercita, come mal ou vive estressado, a probabilidade de um nível elevado de inflamação crônica é alta. Se é magro, saudável, com um estilo de vida equilibrado, mantém as vacinas em dia e lava as mãos regularmente (porque infecções provocam inflamação, explica Shmerling), ela será menor.

O estilo de vida é a coisa que você controla e que é mais rápido mudar. Talvez você tema que acrescentar exercícios e melhorar a alimentação seja uma mudança desagradável. Mas operar o coração provavelmente será muito pior. E atacar um inimigo só, a inflamação, não é muito mais fácil do que se preocupar com dezenas deles? ♦



LONGA VIAGEM R

"Essa viagem não vai acabar nem quando eu voltar para casa",



UMO À LIBERDADE

diz o editor da Seleções holandesa. TEXTO E FOTOS DE *Paul Robert*



O Memorial Nacional
por Paz e Justiça fica em
Montgomery, no
estado do Alabama.



QUANDO DESÇO a ladeira de concreto do “memorial nacional do linchamento”, uma série de colunas enferrujadas se erguem do chão à minha volta. Todas são marcadas com um nome, um lugar e uma data. Conforme avanço, centenas delas se elevam, cada vez mais altas, até ficarem suspensas do teto – como o aflitivo “*strange fruit*” (estranho fruto) que Billie Holiday cantava no fim da década de 1930 (“*Black bodies swinging in the southern breeze / Strange fruit hanging from the poplar trees*”: corpos negros balançando à brisa do sul / Estranhos frutos pendentes dos choupos). Na grama ao lado dessa passagem mórbida, vejo mais colunas enferrujadas, alinhadas como caixões à espera de sepultamento. Essa obra de arte perturbadora homenageia as cerca de 4.400 vítimas de linchamentos: negros mortos por turbas brancas nos Estados Unidos entre 1870 e 1950. Os visitantes que

Antes da viagem, fiquei surpreso ao saber dessa rede de locais.

me cercam, brancos e negros, estão calados e pouco à vontade.

Oficialmente chamado de Memorial Nacional por Paz e Justiça, o monumento foi criado pela Equal Justice Initiative (Iniciativa de Justiça Igualitária) em Montgomery, capital do estado do Alabama, e inaugurado em 2018. É um dos principais locais da Trilha dos Direitos Civis, uma rede nacional de lugares, monumentos e museus situados principalmente nos estados do Sul dos Estados Unidos. Estamos em junho de 2019 e vim da Holanda para visitar al-

guns deles... e aprender. Esse é o primeiro dia de minha viagem por terra pelo Alabama, Tennessee e Mississippi, onde também conhecerei veteranos dos protestos e campanhas da década de 1960.

Antes da viagem, fiquei surpreso ao saber dessa rede de locais. Afinal de contas, para os estrangei-

ros o Sul americano é mais conhecido pela política social conservadora e pelas acusações de suprimir o direito de voto das minorias. Já viajei pela região e gostei da hospitalidade, mas quando conheci os habitantes evitei temas como religião e política. Agora, a região apresentava aos visitantes a nova Trilha dos Direitos Civis. Achei que era um bom motivo para retornar, embora armado com um saudável ceticismo – que foi a primeira coisa que perdi.



Dianne Harris em Selma, Alabama. “Queríamos esquecer aqueles dias.”

NÃO É COINCIDÊNCIA um monumento nacional aos linchamentos se situar em Montgomery: a capital do Alabama teve papel central na história mais sombria dos Estados Unidos. No século 19, a cidade era um grande centro do comércio americano de seres humanos. Também foi a primeira capital dos estados confederados que se separaram da União em 1861 e deram início à Guerra de Secessão. E, nas décadas de 1950 e 1960, foi um centro de resistência contra a sistemática segregação racial.

No centro de Montgomery, os vestígios do passado estão por toda parte. Passo pela residência de Jefferson Davis, primeiro presidente confederado;

R

pela igreja batista da Avenida Dexter, onde Martin Luther King Jr. pregava; e pelo lugar onde Rosa Parks foi presa em 1955 por se recusar a ceder seu lugar no ônibus a um passageiro branco.

Também no centro da cidade fica o Museu Legacy, fundado pela Equal Justice Initiative, entidade sem fins lucrativos por trás do memorial dos linchamentos que combate o encarceramento em massa, que afeta muito mais pessoas de cor e que a entidade liga diretamente ao legado da escravidão. O Museu Legacy fica num ex-armazém de escravos. Na entrada da exposição veem-se hologramas em preto e branco de pessoas escravizadas em tamanho natural; eles começam a

É a quando passamos pelas celas de detenção do século 19, onde os hologramas são projetados. As histórias se baseiam em casos reais registrados por ex-escravos no início do século 20. Num canto, o holograma de uma mulher canta baixinho um *spiritual*, e de outra cela vêm vozes de crianças gritando: “Mamãe, mamãe...” É de arrepiar.

A próxima seção do museu aborda o comércio transatlântico de escravos, executado entre os séculos 17 e 19 por homens da Inglaterra, da Espanha, da França, de Portugal e, sim, de minha Holanda natal. É um período sombrio que nós, europeus, costumamos considerar como história americana e não nossa.

Perto da saída há grandes fotos do movimento pelos direitos civis da década de 1960. Uma foto de adolescentes brancas gritando enraivecidas com uma aluna negra que entra em sua escola me faz perceber que o desconforto que senti desde que visitei o memorial dos linchamentos está se transformando em vergonha. Essa não é uma cena da história distante. Essa é minha geração; e isso faz de mim, branco, um representante do lado culpado. É a primeira vez que tenho consciência aguda de minha raça.

Se esses lugares me causam impacto, imagine como devem afetar os

afro-americanos. Assim, pergunto a uma senhora idosa a meu lado como ela se sente. “Fico com vontade de chorar”, diz ela, com um sorriso triste e os olhos cheios de água. Ela me conta que cresceu aqui na década de 1960 e se lembra das agressões. Passou os últimos 40 anos morando no Norte do país e voltou de férias pela primeira vez. Está contente em ver que agora

existem instituições como essa e que o Sul está avançando. Então, antes de se afastar, ela diz: “Obrigada por perguntar.” Essas palavras são estranhamente confortadoras, e me esqueço de perguntar seu nome.

Na manhã seguinte, encontro Dianne Harris em Selma, no Alabama, 80 quilômetros a

oeste de Montgomery. Dianne tinha 15 anos em março de 1965, quando centenas de cidadãos negros atravessaram a ponte Edmund Pettus com a intenção de marchar até Montgomery para exigir o direito de voto. Foram bloqueados no outro lado da ponte pelo xerife, seus delegados e um grupo de fazendeiros brancos e policiais estaduais de folga a cavalo. Num ataque violento aos manifestantes, dezessete foram hospitalizados. As fotos do *Bloody Sunday*, o domingo sangrento, saíram em jornais e revistas do mundo inteiro.

Dianne, que se abrigou numa igreja

Como branco, tenho aguda consciência de ser representante do lado culpado.

com o irmão, hoje trabalha como guia turístico em Selma e inclui uma parada no Selma Interpretive Center (Centro interpretativo de Selma), perto da ponte. Ela me diz que se preocupa porque a geração de afro-americanos mais jovens sabe pouquíssimo sobre o que os avós sofreram. Em parte, a culpa é da diretoria das escolas, que já manteve o tema fora do currículo, conta ela, embora a educação sobre direitos civis tenha melhorado bastante no Alabama desde a época em que Dianne era professora. “Mas a culpa também é nossa. Nós não lhes ensinamos nada. Queríamos esquecer aqueles dias.” Ela explica que é por essa razão que hoje ela conta a história: às crianças nos projetos de educação comunitária, ao público das visitas guiadas e a todos que quiserem escutar.

DEIXO SELMA E viajo umas cinco horas de carro rumo a Memphis, no Tennessee, a noroeste. Ali Martin Luther King Jr. foi morto em 1968 com um tiro disparado do outro lado da rua quando ele estava na varanda do Lorraine Motel, hoje um museu de direitos civis. Na visita, vejo uma família afro-americana tirando fotos, posando alegremente, polegares para cima, sob a varanda onde King morreu. Isso me lembra um tipo parecido de desconexão



Hoje, o motel onde Martin Luther King Jr. morreu é um museu dos direitos civis.

diante da Casa Anne Frank em minha cidade natal, Amsterdã.

Agora a viagem me leva para o Sul, rumo a Jackson. Em vez da rota direta de três horas, dou uma volta maior pelo delta do Mississippi, a oeste, uma região plana entre os rios Mississippi e Yazoo. Terra natal do *blues*, a música dos escravos que aqui labutaram durante séculos, o delta é quente e úmido. Os jovens algodoeiros têm 20 centímetros de altura nos campos intermináveis sem árvores, hoje cultivados por máquinas imensas. Passo

**BEST
OF THE
BEST**

des Penitenciária Estadual do Mississippi, chamada de Parchman Farm, a famosa penitenciária agrícola que ocupa cerca de 120 quilômetros quadrados ao longo da estrada 49. Vejo os alojamentos dos presos à direita. Placas na estrada avisam que não é permitido parar nem desacelerar ali por nenhum motivo. No início da década de 1960, mais de 300 ativistas chamados Freedom Riders ficaram presos aqui. No fim da viagem, vou conhecer um deles, Hezekiah Watkins.

“NÃO SE PODE culpar as crianças de hoje por não se interessarem”, diz Flonzie Brown Wright quando a encontro no pequeno memorial que ela criou numa antiga loja de Canton, cidadezinha sonolenta de 12 mil habitantes a uns 40 quilômetros de Jackson.

Em 1968, essa ativista, hoje com 78 anos, foi a primeira comissária eleitoral afro-americana do Mississippi. Agora, a população afro-americana do estado tem uma representação local maior do que em todo o restante do país, informa ela. Mas não tem poder. O *gerrymandering*, ou seja, o retraçado dos distritos eleitorais com vistas a manter as cadeiras dos

Dizem que as relações raciais são realmente melhores aqui do que no Norte.

Flonzie Brown Wright: “Tenho de ser otimista.”



parlamentares eleitos, assegura que o estado ainda seja controlado por brancos conservadores, conta ela. “As escolas para negros ainda são inferiores”, explica Flonzie. “O currículo é decidido pelo governo do estado.” Num livro de história usado pela maioria das escolas do Mississippi, só cinco das cem páginas são dedicadas às lutas pelos direitos civis, de acordo com um relatório publicado em 2017.

Segundo Flonzie, é necessária uma nova geração de líderes negros fortes. E, embora ela apoie grupos como Black Lives Matter (Vidas negras importam), campanha hoje global iniciada para protestar contra a violência sancionada pelo Estado exercida contra os negros, o ideal seria que essa nova geração de líderes incluísse pessoas como Martin Luther King Jr. e o tipo de gente que trabalhou com ele e o

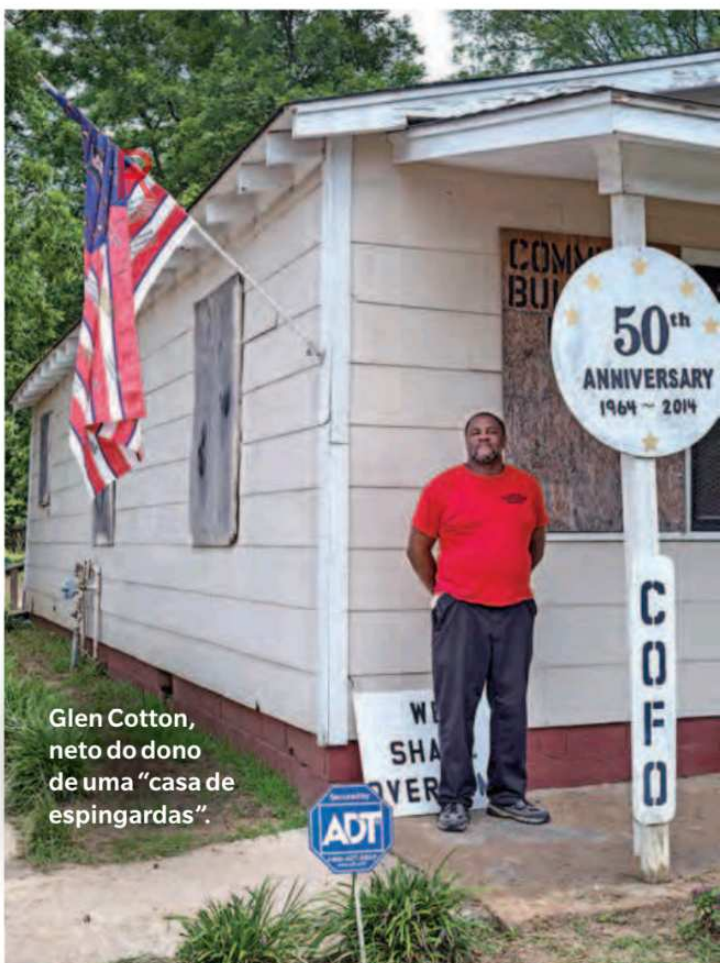
apoiou. E, explica ela, não a versão de King hoje homenageada – um sonhador pacifista –, mas o ativista e estrategista brilhante que ele realmente foi. Ainda assim, ela se diz otimista. “Tenho de ser. Os escravos nunca perderam a esperança. Eles sobreviveram pela esperança.”

Antes de ir embora, pergunto a Flonzie se ela já pensou em se aposentar da empresa de consultoria de marketing e da fundação de bolsas de estudo que administra. A resposta: “Só depois que o número 45 se for.” Esse é Donald Trump, o 45º presidente dos Estados Unidos. Ela se recusa a pronunciar seu nome.

Flonzie Brown Wright me leva para conhecer Glen Cotton, neto do dono de uma das chamadas “casas de espingardas”, refúgios dos Freedom Riders no início da década de 1960. Os Freedom Riders eram ativistas negros locais e voluntários brancos do norte que tentaram forçar a dessegregação do sistema de ônibus Greyhound recusando-se a obedecer às regras que separavam os assentos por raça. Glen transformou a casa num pequeno museu particular dedicado aos Freedom Riders e à história da

comunidade negra local. Ele me mostra fotos de ativistas famosos que ali se esconderam, como King e Medgar Evers, secretário de campo da National Association for the Advancement of Colored People (Associação Nacional pelo Avanço das Pessoas de Cor, NAACP), morto com um tiro em 1963 diante de sua casa em Jackson. Depois, Glen me mostra o retrato de um grupo de empresários bem-vestidos. “Era a associação de empresas negras”, explica ele. “Isso não existe mais.”

“Estávamos melhor antes da dessegregação”, continua ele. Ao ver a



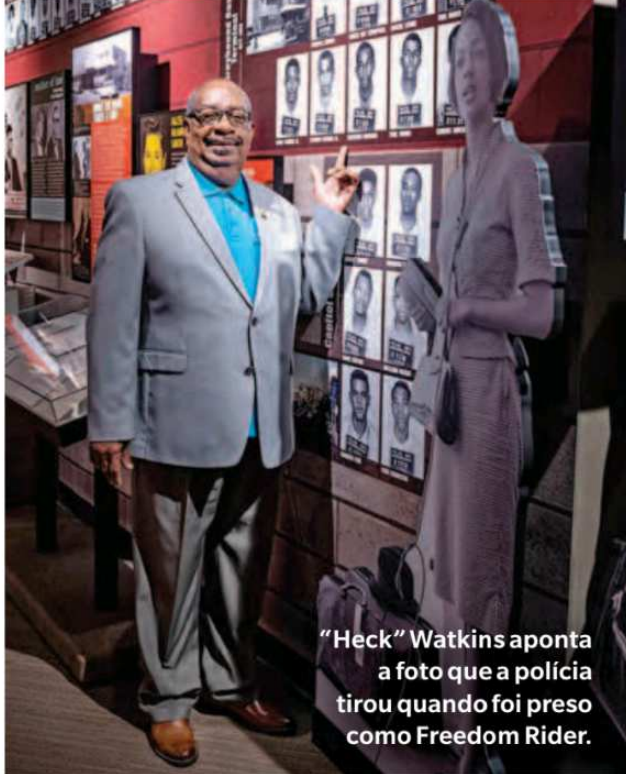
Glen Cotton, neto do dono de uma “casa de espingardas”.

**BEST
OF THE
BEST**

surpresa em meu rosto, ele descreve a próspera comunidade empresarial negra que existia ali até a década de 1960, quando a classe média negra possuía lojas, cinemas, restaurantes e funerárias e quando médicos e advogados negros atendiam à comunidade. Quando veio a dessegregação e os afro-americanos conquistaram o direito de serem servidos nos estabelecimentos brancos mais bem equipados, a classe empresarial negra sofreu, e muitas empresas faliram.

“Pelo menos”, acrescenta Glen, “as relações raciais aqui no Sul são melhores do que no Norte”. Agora fico realmente surpreso, mas ele insiste, e outro visitante afro-americano que entrou na conversa concorda. Saberei mais sobre isso em minha próxima e última parada: Jackson.

NO NOVO MUSEU de direitos civis da capital do estado, encontro Hezekiah “Heck” Watkins, de 71 anos. Em 1961, com 13 anos, ele foi com um amigo à rodoviária da Greyhound, em Jackson, para ver os Freedom Riders, sem saber que tinham sido presos antes que o ônibus chegasse. De repente, o amigo o empurrou para dentro da estação, onde a polícia o confundiu com um manifestante. Ele



“Heck” Watkins aponta a foto que a polícia tirou quando foi preso como Freedom Rider.

Rficou trancado no corredor da morte de Parchman Farm. Cinco dias depois, foi finalmente libertado.

Conversamos cerca de duas horas sobre sua juventude nas décadas segregadas de 1950 e 1960. Heck cresceu na rua que separava um bairro preto de outro branco. “As crianças pequenas dos dois lados da rua brincavam juntas, mas, quando fazíamos 6 anos, íamos para escolas diferentes. E, quando fazíamos 12, tínhamos de chamá-los de ‘senhor’, e eles nos chamavam de ‘menino.’”

EM 1955, EMMETT Till, de 14 anos, foi torturado e linchado no Mississippi supostamente por ter assobiado para uma mulher branca, mas

o jovem Heck foi protegido desses horrores pela mãe. Ele só sabia que tinha de baixar os olhos quando um branco se aproximasse e que não podia brincar na calçada. “Minha mãe me avisou para nunca olhar os olhos nem o traseiro de uma branca”, conta ele com um sorriso. “Mas eu não fazia ideia do porquê.”

Depois da prisão accidental de Heck, sua ingenuidade foi substituída por uma visão clara da dura injustiça racial do Sul. Isso o transformou em ativista. Por fim, a mãe deixou que entrasse para os Freedom Riders. Foram mais 108 prisões, o que faz dele o ativista mais vezes preso na história do movimento americano pelos direitos civis. “Outras pessoas contaram, não eu”, diz ele.

Em 1965, parecia que a luta terminaria em vitória. A lei do direito de voto foi sancionada pelo governo Johnson e garantiu aos afro-americanos do Sul o direito de votar; depois, a Lei dos Direitos Civis deu fim oficial à segregação. No entanto, nada disso acabou com o racismo nem desfez o abismo da desigualdade de renda, explica Heck: “Precisávamos de igualdade, mas o que obtivemos foi integração.”

Ainda assim, Heck confirma o que Glen Cotton me disse: as relações raciais são melhores no Sul do que no Norte. Para tentar entender, ligo para Charles “Chuck” Ross, professor de história e estudos afro-americanos da Universidade do Mississippi. Chuck cresceu em Ohio e agora trabalha no Sul; deve saber por experiência própria. “No Sul”, diz ele, “o racismo é declarado. Se você

vir um sujeito numa picape com uma bandeira confederada, já sabe que ele terá problemas com negros. No Norte, é mais velado; você pode ter uma relação com alguém e, quando menos espera, se confrontar com o racismo. Não temos o luxo de relaxar.”

O Sul foi forçado a lidar com seu passado sombrio. “Houve uma mudança mais profunda aqui do que em algumas áreas do Norte”, revela ele. Isso reverbera o que outros me contaram nessa viagem: que o Sul está avançando porque lida com seu passado – por meio de ativismo, monumentos e museus –, enquanto o Norte finge que não aconteceu nada de errado.

Num voo longo e insone para casa, pondero os paralelos com o país aonde volto, no qual as demonstrações claras de racismo nos estádios de futebol são condenadas com escarcéu, mas qualquer discussão de nosso passado colonial, inclusive do comércio de escravos, é emudecida porque corrói nossa imagem idealizada da época áurea holandesa do século 17. Também é um lugar onde o racismo velado se traduz em situações como menos oportunidades de moradia e emprego para pessoas de cor.

Isso é algo que eu sempre soube em nível intelectual, mas, de algum modo, aquele momento de consciência aguda de minha raça que tive no museu de Montgomery me deu um novo nível de compreensão. Essa viagem não é como as outras. Não vai acabar quando eu pousar. ♦



ENTRE ASPAS

Você só precisa de amor. Mas um pouco de chocolate de vez em quando não vai lhe fazer mal.

—Charles M. Schulz, CARTUNISTA

Nunca considere a compaixão um recurso finito.

—Roxane Gay, ESCRITORA

Eu me esforço para ser cética, no melhor sentido da palavra: questiono tudo, mas também estou aberta a tudo.

—Amy Tan, ESCRITORA

Há mais gente nos fazendo avançar do que semeando divisões. Eu me cerco de gente que tem fé.

—Maria Shriver, JORNALISTA





Só faço o mesmo que todo mundo está fazendo, o melhor que posso. Meu grupo do AA é uma parte imensa disso. Às vezes, a questão é só falar.

—Sugar Ray Leonard, BOXEADOR

Quando me levanto para a bênção, minha primeira pergunta é: “Como posso ser usada?”

—Niecy Nash, COMEDIANTE

Quem é bonito é bonito, mas a única maneira de ser belo é pelo amor. Senão, é só “parabéns por seu rosto”.

—John Mayer, MÚSICO

PARA PENSAR

É preciso respeito, admiração, consideração, alegria, paciência, mas, acima de tudo, respeito. E o tempo faz com que a gente aceite o outro. Nós amadurecemos juntos, um com o outro, e com a relação.

—Sylvia Pfeifer, ATRIZ



LEONARD



PFEIFER



NASH



Andar descalço e outras modas malucas

POR *Diana Thomas*

O MUNDO MODERNO É um lugar confuso. Alguns o entendem pela política, outros pela religião. Outros ainda são atraídos por movimentos sociais não ortodoxos que parecem estranhos e excêntricos. Mas as atitudes mudam: ideias e campanhas que hoje parecem malucas podem se tornar bastante comuns em poucos anos.

ANDAR DESCALÇO

ALESSIO ANGELERI, ex-engenheiro italiano de 39 anos que hoje tem um blog

sobre saúde, sai para caminhar pelas ruas de sua cidade natal na região do Piemonte... sem sapatos. Casado, com um filho de 15 anos, ele é uma das mais de 100 mil pessoas do mundo que pertencem à Society for Barefoot Living – a sociedade da vida descalça.

Com o lema “Liberte os pés que a mente vai atrás”, a sociedade incentiva andar descalço pelos benefícios à saúde e ao conforto, além de “se deliciar com as texturas que o mundo tem a oferecer”.

Angeleri adotou a vida descalça com 20 e poucos anos. “No começo,



**BEST
OF THE
BEST**

E andava descalço no verão, com medo de encontrar alguém. Mas não demorei para que minha autoconfiança aumentasse e, em poucos meses, eu já andava *por toda parte* com os pés nus”, diz ele.

“Os pés são uma das partes mais sensíveis do corpo, o que torna a experiência tátil muito agradável”, explica Angeleri. “É possível se lembrar de todos os lugares onde você esteve por meio dessas sensações: calçadas, gramados, assoalhos, concreto, mármore... cada lugar corresponde a uma experiência sensorial, armazenada permanentemente no cérebro em ultra-HD. Basta se acostumar com essa percepção enriquecida do mundo que não dá para voltar atrás.”

Milhares de quilômetros mais a leste, em Tomsk, na Sibéria, mora outro descalço inveterado. Victor Sudakov, administrador de sistemas de 49 anos, é membro da Society for Barefoot Living há mais de vinte anos, embora nas profundezas do inverno siberiano até ele calce um par de botas quentes. Mas, quando a neve some, as botas também se vão.

“Aqui em Tomsk, a temporada descalça vai de meados de maio a meados de setembro, às vezes mais”, conta Sudakov. “Nessa época, ando por toda parte descalço – a não ser para trabalhar, porque exigem roupa social. Assim, ando descalço quando caminho



“Os pés são uma das partes mais sensíveis do corpo, o que torna a experiência tátil muito agradável.”

sozinho ou com a família, faço compras, dirijo, vou a restaurantes, visito amigos, viajo para outras cidades. Em Moscou, alguns estabelecimentos não me deixaram entrar. Mas em geral os siberianos são muito tolerantes. A ideia de que andar descalço é ilegal ou insalubre é completamente desconhecida aqui.”

Algumas pessoas ficam tão impressionadas que passam a andar descalças também, diz Meghan Lindquist, uma discípula descalça americana. A professora de 33 anos do estado de Wisconsin, no meio-oeste americano, revela: “Meu convertido mais memorável é meu marido. Começamos a

...Depois que a curiosidade foi mais forte e ele me perguntou por que fico quase sempre descalça. Depois que a relação ficou mais séria, ele passou a sair comigo descalço, e nos casamos de pés nus.”

ELIMINAR A RAÇA HUMANA

ALGUM DIA, os historiadores contarão que, na primavera de 2020, foram os seres humanos que se trancaram e os animais que andaram livremente. A pandemia de coronavírus fez cisnes deslizarem com serenidade por canais venezianos limpos e azuis, nos quais se viam cardumes de peixes nadando. Porcos selvagens foram avistados trotando pelas ruas do centro de Barcelona. Golfinhos brincaram no cais de Cagliari, capital da Sardenha.

Para Les U. Knight, professor de 72 anos de Portland, no estado americano do Oregon, essas cenas justificam sua crença mais profunda. Como fundador e figura de proa do Voluntary Human Extinction Movement (movimento de extinção humana voluntária, VHEMT), ele acredita que o planeta ficaria melhor sem os seres humanos. Com o lema “Vida longa e extinção”, o movimento quer que todos nós paremos de ter filhos, para que a humanidade, enquanto espécie, se reduza aos poucos e desapareça... para sempre.

“A ‘Sexta Extinção’ [destruição em massa de espécies e ecossistemas]

está sendo causada por nós”, adverte Knight. “Se desaparecermos, o resto da biosfera terá oportunidade de se recuperar. A ideia de um planeta sem seres humanos parece estranha à primeira vista, embora não consideremos tão preocupante a extinção de dezenas de milhares de outras espécies. Mas, quando os seres humanos sumirem, nenhuma de nossas grandes obras terá valor para as formas de vida que permanecerem.”



Com o lema “Vida longa e extinção”, o movimento quer que todos paremos de ter filhos.

Knight, que nunca teve filhos, não tem a mínima vontade de nos matar a todos no atacado. Ele só quer que as pessoas escolham não procriar, algo que, na verdade, muitos europeus já fazem, pois a taxa de natalidade vem caindo em todo o continente.

“Não acompanhamos os números, mas há muitos voluntários do VHEMT na Europa”, diz Knight. “Um grupo da

BEST
OF THE
BEST

“Fiquei enfeitado por um homem que está processando os próprios pais por tirá-lo do mundo sem sua permissão.”

Portugal é chocante que pareça essa ambição, Knight insiste que uma grande mudança se aproxima. “Hoje, muitos jovens preveem, ainda durante sua vida, uma Terra futura onde será bem difícil sobreviver e se sentem zangados e assustados. Talvez nossa mentalidade seja reconsiderada. Só porque nunca paramos de nos reproduzir não significa que isso jamais acontecerá.”

DESACELERAR O RITMO DA VIDA

CARL HONORÉ PASSOU a infância no Canadá, mas é um europeu muito moderno. A mãe é escocesa, o pai vem das Ilhas Maurício e tem ascendência francesa. Ele fala e trabalha em inglês, francês, espanhol, italiano e português.

Como autor de quatro livros de sucesso traduzidos para 34 idiomas, Honoré passa boa parte do tempo “correndo de cidade em cidade e de estúdio de TV em estúdio de TV”. Mas, apesar de toda a correria, ele fez fama com seu livro *Devagar*, de 2004, cujo tema era o Slow Movement (Movimento Devagar), causa que defende com paixão.

“Vivemos num mundo obcecado pela velocidade, que faz tudo mais depressa, em que cada dia parece uma corrida contra o relógio”, diz Honoré.



A chegada de uma filial do McDonald's a Roma levou Carlo Petrini a fundar o movimento Slow Food.

“Tentamos acelerar tudo, mas acabamos sempre em lágrimas.” Em vez disso, ele propõe que todos desaceleremos. “Dê a cada momento a atenção merecida, resista à ansia de se apressar”, sugere ele. “Não tente fazer cinco coisas ao mesmo tempo. Faça uma coisa bem-feita e passe para a próxima. Ou não faça nada e deixe a mente vazia. Deixe que perambule. Isso destrava todas as outras formas de criatividade.”

O Slow Movement começou na Itália em 1986, quando o ativista político Carlo Petrini se enfureceu com a chegada de uma filial do McDonald's perto das escadarias da Piazza di Spagna, em Roma. Ele reagiu a essa invasão

BEST
OF THE
BEST

do fast-food com uma campanha pela Slow Food, a “comida lenta”: defendeu a culinária local, os ingredientes saudáveis, a preparação cuidadosa de cada prato e o prazer simples de demorar-se com uma boa refeição.

Em três anos, o movimento Slow Food tinha um manifesto, assinado em Paris por delegações de 15 países. Hoje, o Slow Food tem quase 60 mil membros registrados e produziu rebentos que promovem os benefícios das Slow Cities, do Slow Cinema e da Slow Fashion (respectivamente, cidades, cinema e moda lentos).

Todos têm em comum o desejo de calma e de dedicar o tempo a apreciar o ambiente e os sentimentos, ao lado da rejeição da ânsia frenética de ganhar mais, fazer mais, gastar mais e consumir mais.

“Num mundo de abundância, o mais sensato e humano que se pode fazer é... menos”, diz Carl Honoré. “Menos é mais, principalmente num mundo que nos diz que mais é mais.”

Ele vê os choques gêmeos da crise financeira de 2008 e da pandemia de coronavírus deste ano como luzes de alerta que piscam para a cultura moderna. “Acho que este pode ser um ponto de virada na história em que despertamos coletivamente para a loucura de nosso modo de vida insalubre, insustentável e que nos leva ao esgotamento coletivo. É como um fim de noite na boate. As luzes se acendem; todos se veem no espelho e estão muito feios. Se não aprendermos

“Percebi que, fora do contexto de um relacionamento, o sexo realmente não era importante na vida.”



desta vez, merecemos o que vai nos acontecer.” Uma ideia em que vale a pena pensar... devagar.

ABSTER-SE DE SEXO

DURANTE MAIS DE TRINTA ANOS, a revista alemã *Freizeit Monitor* noticiou, entre outras coisas, a atividade sexual dos cidadãos do país. Recentemente, a *Monitor* revelou que, numa era de pornografia ilimitada na internet e aplicativos para celular que prometem um parceiro com um toque na tela, na verdade os alemães estão tendo menos relações sexuais.

Em setembro de 2019, a revista

descobriu que 52% dos alemães com menos de 17 anos tinham relações pelo menos uma vez por mês, comparados a 56% em 2014. O mais notável foi que essa pesquisa descobriu que os jovens solteiros praticavam menos sexo do que todos os outros grupos, com exceção dos aposentados: só 27% deles tinham relações pelo menos uma vez por semana, e 49% só uma vez por mês.

Esse fenômeno se reproduz em toda a Europa e em todo o mundo. Nos Estados Unidos, o número de alunos do ensino médio que já tiveram relações sexuais caiu de 54% em 1991 para 40% em 2017. Assim, hoje o sexo adolescente é coisa de minorias. E 15% dos americanos de 20 e poucos anos também são virgens.

Agora, algumas dessas pessoas têm nome: “Volcel”, que significa *voluntary celibates* ou celibatários voluntários.

“Eu tinha 24 anos quando decidi ser celibatária”, conta Courtney Thompson, uma Volcel australiana. “Percebi que, em geral, meus encontros sexuais me faziam sentir que os homens me viam primeiro como fonte de seu prazer e só depois como ser humano.”

“Sou um homem de 29 anos que decidiu voluntariamente aceitar o celibato”, escreve o americano Jack Valentine. “Percebi que, fora do contexto de um relacionamento, o sexo realmente não era parte importante da vida.”

Bernd Leygraf é um psicoterapeuta alemão que trabalha em países tão diferentes quanto Reino Unido, Hungria e Egito. Tem clientes nascidos

na virada do século que adotam o celibato. “O que é apresentado como questão de princípios costuma mascarar outros fenômenos: medo de compromisso, falta de habilidade nos relacionamentos e na solução de conflitos e reação contra o estilo de vida ‘permissivo’ dos pais”, explica ele.

Leygraf acrescenta: “O filósofo coreano Byung-Chul Han, que deu aulas na Universidade de Artes de Berlim, fala de uma geração permanentemente invadida pelas mídias sociais, pela internet e com as distorções da realidade que a acompanham, como a sensação de que tudo deveria estar instantaneamente disponível. Relacionamentos e sexo não funcionam assim; eles exigem muito trabalho!”

RTOMAR PÍLULAS INTELIGENTES

AMSTERDÃ É FAMOSA, ou talvez notória, pelos “cafés” que vendem maconha. Mas são menos conhecidos os “cafés inteligentes” que vendem as chamadas “drogas da inteligência” ou nootrópicos, substâncias que afirmam melhorar o desempenho mental, a concentração e o estado de alerta.

Um estudo de 2013 da Universidade de Mainz revelou que um quinto de todos os universitários alemães usaram algum tipo de estimulante mental para melhorar seu desempenho, entre eles suplementos de cafeína e medicamentos vendidos com receita,



Um quinto de todos os universitários alemães usou algum estimulante mental para melhorar seu desempenho.

como Ritalina e Modafinil, pensados a princípio para tratar, respectivamente, o transtorno de hiperatividade com déficit de atenção e as dificuldades do sono, além de anfetaminas.

Sites na internet explicam aos estudantes onde comprar Modafinil. E lojas de produtos naturais vendem marcas com nomes como BrainGear, Brain Fuel e Brain Gains (Engate cerebral, Combustível cerebral e Ganho cerebral), que declaram que as vitaminas, os extratos de ervas e os suplementos alimentares que contêm melhoram tanto a mente quanto o corpo.

O movimento das drogas da inteligência não se limita aos estudantes. Outro estudo alemão constatou que 5% dos trabalhadores em escritório usavam medicamentos vendidos com receita médica para obter “aprimoramento cognitivo”.

“Indícios numerosíssimos mostram que as drogas da inteligência realmente funcionam”, afirma o professor Carl Cederström, da Universidade de Estocolmo, autor de *Desperately Seeking Self-Improvement* (A busca desesperada do autoaprimoramento). “Como parte de um projeto de pesquisa, conversei com cinco pessoas que usam drogas regularmente para trabalhar. São todas bem-sucedidas no emprego, com segurança financeira, relacionamento estável e, em geral, contentes com a vida.”

No entanto, nem todo mundo é tão positivo assim com as drogas da inteligência. O jornalista Sam Nichols tomou cinco nootrópicos, inclusive Modafinil, testou seu QI depois de cada substância e registrou os efeitos colaterais. Sua conclusão: “A combinação de mania, ansiedade, superestimulação, perda de apetite e privação do sono cobrou seu preço. E, francamente, não ganhei muito. Meu QI oscilou na mesma faixa [...] Com isso, provavelmente vou me limitar ao café.”

Vida de motorista

O pior na hora de entrar numa vaga são as testemunhas.

—@ARMYVET1972



GUIA DE SEGURANÇA DOMÉSTICA



ISSO PODE SALVAR VIDAS

*O que fazer quando alguém
se engasgar e se sufocar*

POR *Lisa Fields*

ILUSTRADO POR *Mikko Sallinen*



BOCE ESTÁ JANTANDO com a família e alguém conta uma piada. As risadas que se seguem, uma pessoa se engasga com a comida. Vários golpes secos nas costas não ajudam a deslocar a obstrução. A pessoa não consegue respirar! O que fazer?

O MELHOR É A manobra de Heimlich, técnica de compressões abdominais que salva vidas e recebeu o nome do Dr. Henry J. Heimlich, médico do Jewish Hospital de Cincinnati, no estado americano de Ohio. Em 1974, ele publicou um artigo descrevendo a manobra. Naquele mesmo ano, começou a aparecer na TV para divulgá-la.

Na época, muita gente não percebia que pessoas em sofrimento estavam engasgadas; os observadores achavam que era um infarto. A exposição generalizada que a manobra de Heimlich recebeu levou à salvação de grande número de pessoas – até 100 mil no mundo inteiro, de acordo com algumas estimativas – por gente comum que viu a técnica ser apresentada na TV ou descrita na imprensa.

Quando achar que alguém se engasgou, as diretrizes atuais do Conselho Europeu de Ressuscitação (ERC) aconselham a perguntar antes de intervir. Se a pessoa conseguir falar ou tossir, incentive-a a tossir para limpar as vias aéreas.

Se a pessoa indicar que está sufocada e não consegue falar, tossir nem respirar, o ERC recomenda lhe dar cinco golpes fortes entre as escápulas. Se não der certo, o ERC recomenda até cinco compressões abdominais, no estilo de Heimlich, e depois alternar pancadas e compressões.

Os especialistas dizem que as pancadas nas costas e as compressões abdominais ajudam vítimas de engasgo, mas não há como saber conclusivamente qual é o melhor método.

“É impossível realizar um estudo científico controlado [com vítimas engasgadas], e não temos muitas provas de que deva ser assim ou assado”, diz Ari Palomäki, professor de medicina de emergência da Universidade Tampere, na Finlândia, e presidente da Sociedade Finlandesa de Medicina de Emergência.

RAs pancadas nas costas podem ser a primeira recomendação porque são mais fáceis de fazer sob tensão.

“Acho que todo mundo dá tapas nas costas instintivamente antes de usar a manobra de Heimlich”, diz o professor Wilhelm Behringer, secretário da Sociedade Europeia de Medicina de Emergência e diretor do Centro de Medicina de Emergência do hospital da Universidade de Jena, na Alemanha.

O Dr. Heimlich costumava advertir que só temos quatro minutos até que o bloqueio completo do oxigênio cause lesão cerebral permanente ou morte.

Felizmente, pouca gente tem de cuidar de uma vítima engasgada. Mas, se acontecer, saber o que fazer pode ser a diferença entre a vida e a morte.

Qualquer coisa que impeça a respiração exige ação rápida. Para referência rápida em emergências, corte este diagrama e o deixe em lugar visível dentro de casa.

A VÍTIMA ESTÁ SENTADA OU EM PÉ

1 Fique em pé ao lado da vítima, incline-a para a frente enquanto sustenta seu peito com uma das mãos e dê até cinco pancadas fortes nas costas, entre as escápulas, com o calcanhar da outra mão.



R

2 Se não funcionar, fique em pé atrás da vítima, passe seus braços em torno da cintura dela e a incline para a frente. Ponha o punho entre o umbigo e as costelas, com o lado do polegar contra o abdome. Segure o punho com a outra mão e puxe com força para dentro e para cima a fim de desobstruir as vias aéreas. Repita até cinco vezes; depois, use pancadas nas costas e repita a sequência enquanto for necessário.



1 Ajude a deitar a vítima no chão, chame uma ambulância e comece a ressuscitação cardiopulmonar (RCR) com compressões do tórax.

As pesquisas mostraram que, nessa situação, compressões do tórax geram mais pressão nas vias aéreas do que compressões abdominais, e isso pode desfazer a obstrução.



VOCÊ SE ENGASGA SOZINHO

1 Feche a mão em punho, pouse-a entre o umbigo e o esterno, com o lado do polegar contra o abdome.

2 Segure o punho com a outra mão e pressione para dentro e para cima, num movimento rápido.

3 Se não adiantar, aperte a parte superior do abdome rapidamente numa superfície firme, como o espaldar de uma cadeira, a lateral da mesa ou o parapeito da varanda. Talvez você precise de várias compressões para desobstruir as vias aéreas.

As compressões abdominais podem causar lesões internas; portanto, sempre consulte o médico depois de um incidente de engasgo.

R VÍTIMA ESTÁ CONSCIENTE E É OBESA

Se não conseguir abraçar alguém que está sufocando, deite a pessoa de costas no chão e se ajoelhe a seu lado.


1 Ponha as mãos no peito da pessoa, com o calcanhar de uma das mãos na metade inferior do esterno, como se fosse fazer as compressões de tórax da RCR.

2 Aperte com força, tentando desobstruir as vias aéreas.

AVÍTIMA É UM BEBÊ

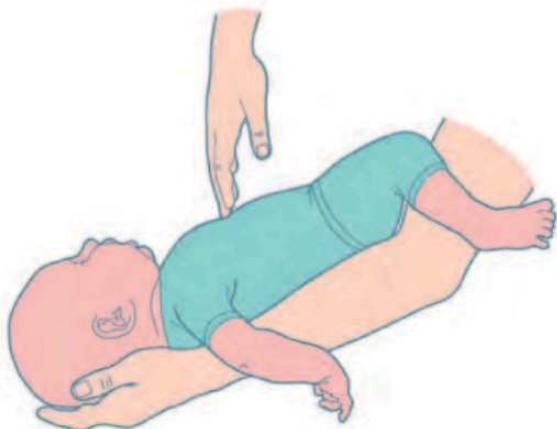
Embora possa ser usada em crianças maiores, a manobra de Heimlich não deve ser executada em bebês com menos de 1 ano.

1 Comece com as pancadas nas costas: deite o bebê de bruços no colo, com a cabeça para baixo, de modo que a gravidade ajude. Para apoiar a cabeça, segure a mandíbula com uma das mãos. Com o calcanhar da mão, dê até cinco pancadas fortes no meio das costas, entre as escápulas.

2 Em seguida, faça as compressões do tórax. Deite o bebê no colo e ao longo do braço, o rosto para cima, com a cabeça mais baixa, a parte de trás da cabeça na palma da mão. Use dois dedos para comprimir a parte inferior do esterno, mais ou menos um dedo abaixo da linha dos mamilos, até cinco vezes. 



R



FONTES: CONSELHO EUROPEU DE RESSUSCITAÇÃO, ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE CARDIOLOGIA E CONSELHO DE RESSUSCITAÇÃO (REINO UNIDO)

BEST ORIGINAL
BEST
Destino original: Pescadores
com armadilhas para lagostas,
na Ilha do Príncipe
Eduardo. Página ao lado:
Podem-se comer ostras
em incontáveis
restaurantes da ilha.



TODAS AS FOTOS: ©TOURISM PEI, EXCETO SOPA: ©JANIE ALLEN



De onde vêm as ostras

*A Ilha do Príncipe Eduardo oferece encanto rural
e um banquete sem fim de frutos do mar*

POR Janie Allen



CHegamos num dia chuvoso de setembro e dirigimos quinhentos metros por campos e fazendas até nossa pousada, spa e resort de golfe guardadinha no oeste da Ilha do Príncipe Eduardo. Era o fim de dois dias de viagem de carro de Nova York ao leste do Canadá. No frioquinho do início da noite, meu marido Glen e eu corremos para o restaurante prestes a fechar e pedimos um ensopado de frutos do mar.

Trouxeram-nos pratos generosos de uma delícia cremosa e fumegante. O ensopado de mariscos da Nova Inglaterra não tem nada a ver com esse banquete confortador. Inalamos o aroma de maresia e comemos colheradas de camarão, marisco, hadoque, lagosta e batata. O sabor era divino, rico e substancial, e devoramos tudo, quase a ponto de lambear os pratos enquanto descansávamos pela primeira vez naquele dia.

Quase todo ano, os veranistas se amontoam na ilha, a menor província do Canadá, com parques, praias de areia vermelha e pitorescas aldeias à beira-mar. Os fãs da ruiva Anne do clássico *Anne de Green Gables* vêm de longe para o Green Gables Heritage Place.

Mas foram os frutos do mar que nos atraíram a essa meia-lua de 225 quilômetros de comprimento no Golfo de São Lourenço. O Canadá é um importante fornecedor mundial de frutos do mar; os mexilhões da ilha constituem até 80% da produção do país, e as lagostas compõem um quinto da produção

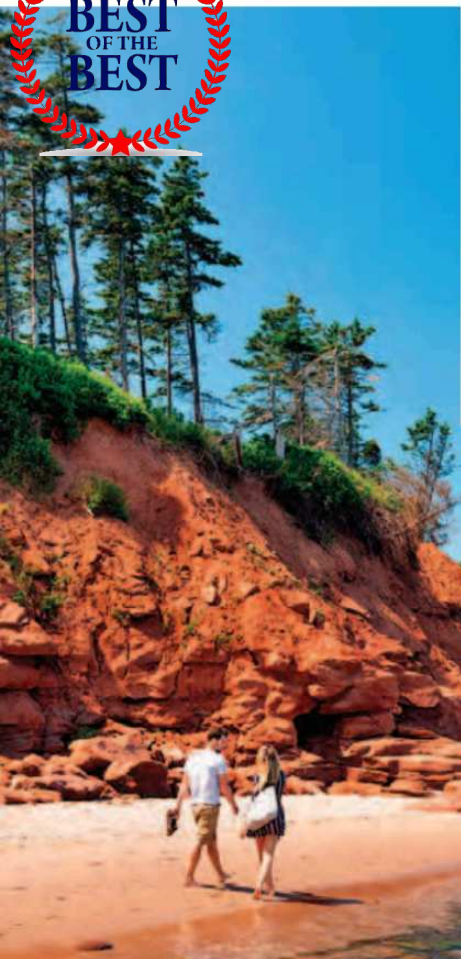
canadense. A ilha é o principal produtor de ostras no leste do Canadá.

Vimos aqui para participar do Fall Flavours Festival, o festival de sabores do outono. Assistiríamos a alguns eventos, conheceríamos moradores e exploraríamos a ilha. Mas, depois da primeira noite, acrescentamos à pauta a caldeirada e examinamos a lista de 63 restaurantes da Chowder Trail, a “Trilha da Caldeirada”. Com o passar dos dias, nossa afeição pelo “jardim do Golfo” aumentou.

Na manhã seguinte, a primeira visita é à maior atração turística da pequena O’Leary: uma batata de fibra de vidro com quatro metros na frente do Museu Canadense da Batata. Além do tesouro submarino da ilha, seu solo rico também transborda de tubérculos. O setor traz 1 bilhão de dólares por ano à economia da ilha. Mais da metade da colheita de cerca de 34 mil hectares é transformada em vários produtos, inclusive algo básico em lanchonetes.

“Uma fábrica daqui produz as batatas fritas da cadeia Wendy’s, com lojas que vão do extremo oeste de Thunder Bay, na província de Ontário, ao extremo sul de Washington, capital”, diz Jonathan MacLennan, de 45 anos, da quarta geração de produtores de batata. Logo, seus silos conterão 10 milhões de quilos de batata. É batata frita que não acaba mais.

Almoçamos na Country Kitchen do museu, e peço batata assada com recheio de lagosta. Aqui a lagosta é tão comum quanto o frango. Nos dias



No sentido horário, a partir do alto à esquerda: Basin Head Provincial Park, no extremo leste da ilha; Charlottetown; preparo de lagosta na praia, no Fall Flavours Festival; museu em Green Gables; sopa de frutos do mar, o prato mais confortador.



seguintes vejo-a nos cardápios como ingrediente de tortas, *poutine*, lasanha... Há até frango com recheio de lagosta!

No fim da tarde, estamos em Skinners Pond. É a segunda temporada anual da lagosta, e os barcos estão trazendo o que pescaram. No cais, trabalhadores do barracão da Royal Star Foods descarregam caixotes de lagosta. Parece que nem notam o vento forte que sopra do mar e respondem alegremente a nossas perguntas.

Metade dos 47 barcos da Royal Star não saiu hoje por causa da ventania, informa Chris Hogan, trabalhador sazonal. Ainda assim, cerca de 4.500 quilos foram trazidos. Chris pega para nos mostrar um macho do tamanho de dois pratos rasos, que se debate. A Royal Star envia lagostas vivas até para a China e o Japão.

O pescador Blain Gavin, de 53 anos, diz que hoje pescou 300 quilos; 200 a 250 é “bem típico”. Um dia muito bom pode produzir até 900 quilos. Os pescadores recebem cerca de 12 dólares canadenses o quilo, mas as licenças de pesca são limitadas.

“É preciso receber de alguém que esteja se preparando para a aposentadoria”, nos conta Gavin, ou comprar dos outros. Há 30 anos, Gavin pagou 75 mil dólares canadenses por uma licença. “Depois, comprei a de meu pai, dez anos atrás, por 300 mil, e ano passado a de meu tio por um milhão.”

Terminamos o passeio do dia em North Cape, o pitoresco extremo norte da ilha e local de um de seus 63 faróis.

Lá em cima, no restaurante Wind & Reef, a sopa de frutos do mar, repleta de mariscos, vieiras e muito mais, vem perfeita, e apreciamos a vista dos penhascos de arenito vermelho – os penhascos, o solo e as praias da ilha recebem a cor do óxido de ferro – e do mar revoltado e desolado. Hogan nos contou que, dois anos atrás, dois homens morreram num barco de pesca de lagosta. “Veio uma onda safada que quase arrancou a cabine.”

A aquicultura prospera nas baías e estuários da ilha. Os mexilhões são criados em cordas, dentro de “meias” de rede suspensas na água, e as ostras são selvagens ou produzidas em criadouros particulares.

Curiosos, combinamos visitar na manhã seguinte o produtor de ostras Adam Buchanan, de 37 anos, na casa dele junto ao rio Trout, no oeste da ilha. Quando chegamos, ele está no terreiro separando ostras amontoadas numa bandeja, parte de um pedido de 80 mil que uma fábrica vai buscar hoje.

De maio a novembro, ele comercializa um milhão de ostras em seus 13 hectares de criadouros no rio Foxley. Pergunto-lhe o que é preciso para que cheguem ao tamanho exigido pelo mercado, entre 7 e 8 centímetros, e recebo uma resposta inesperada. “Não passamos de babás”, diz ele. “Oferecemos o habitat. Elas comem o plâncton e as algas que crescem nos rios.”

Todo verão, na temporada de reprodução, muitos criadores de ostras coletam as larvas (Buchanan compra

asstras de um fornecedor). Quando
são transferidas para
sacos de rede suspensos em gaiolas
no rio durante até quatro anos.

As ostras da Ilha do Príncipe
Eduardo, chamadas de Malpeques
(nome da maior baía da ilha), são
especiais, explica ele, por serem pe-
quenas – “fáceis de comer” –, e a
salinidade da água é elevada em com-
paração com a de outras regiões. “Te-
mos um sabor bom, doce e salgado.”

Matthew, ajudante de Buchanan,
abre duas e nos entrega. Insegura,
pego uma concha gotejante.

– Nunca comi ostra crua! – admito.

– Não há jeito certo de comer – re-
plica Buchanan.

Mordo, e ela é muito macia. Ras-
pá-la da concha libera um jorro deli-
cioso de sabor de salmoura.

Juntos, descemos de carro uma tri-
lha acidentada até o rio Foxley, onde
vemos gaiolas suspensas com boias.
“Aqui temos umas boas dezenas de
milhares de gaiolas”, nos mostra Bu-
chanan. “Provavelmente, os criadouros
mais caros da ilha ficam neste rio.” A li-
cença dos criadouros é vendida por até
100 mil dólares canadenses o hectare.

À tarde, vamos para Charlottetown,
situada no centro do litoral sul. Os
campos se estendem até os morros on-
dulados, cobertos de abetos. Fazemos
um desvio para visitar Victoria by the
Sea, uma comunidade artística, mas
ficamos desapontados ao encontrá-la
praticamente deserta nesse dia útil de
outono. A aconchegante Landmark

O farol de East
Point ainda
funciona, mais
de 150 anos
depois da
construção.



R Oyster House está aberta, e comemos
com prazer a sopa, com uma nova
apreciação pelas ostras que há nela;
salmão, hadoque, mexilhões e bacon
aumentam os sabores fortes. Biscoitos
feitos ali dão um toque agradável.

A garçonete diz que logo fecharão
para o inverno. Pergunto aonde vão
os moradores quando querem comer
fora nessa época do ano, e ela res-
ponde que só umas 40 pessoas ficam
o ano todo.

“Quarenta!”, me cochicha Glen de-
pois da conversa. “Poderiam comer
todos juntos!”

Ficamos perplexos ao saber como
são poucos os moradores da Ilha do
Príncipe Eduardo. A população total é
de 158 mil habitantes; a capital Char-
lottetown tem apenas 36 mil, pouco

uma cidade com porto de águas profundas, uma universidade e um lugar na história como berço do Canadá (uma conferência aqui realizada em 1864 levou à unificação do país).

Em Charlottetown, nos instalamos no elegante hotel Great George, numa rua tranquila atrás da Province House de 1847, e dobramos a esquina

DICAS DE VIAGEM

COMO CHEGAR A **Air Canada** e a **WestJet** têm voos para Charlottetown. Também é possível pegar uma **balsa para carros** que vai da Nova Escócia até a ilha ou usar a ponte **Confederation**, de 13 quilômetros, que parte de New Brunswick.

HOSPEDAGEM **Mill River Resort**, millriver.ca; hotel **Great George**, Charlottetown, thegreatgeorge.com; **The Inn at Spry Point**, innatsprypoint.com

COMIDA **Clam Digger's Beach House & Restaurant**, Cardigan, pratos de 16 a 30 dólares canadenses, clamdiggerspei.com; sala de jantar do **Culinary Institute of Canada**, Charlottetown (preço comparável aos restaurantes da área; o **Marché** tem pratos baratos para viagem), hollandcollege.com/dining; **FireWorks**, cardápio fixo, 165 dólares canadenses, innatbayfortune.com.

Verifique preços/disponibilidade dos hotéis e o horário dos restaurantes nos sites de cada um ou em tourismpei.com (que traz a atualização das restrições a viagens). Algumas atrações turísticas da ilha ficam fechadas no inverno.

até o Brickhouse Kitchen & Bar – afinal de contas, ele está na Trilha da Caldeirada. Em 2018, seu prato foi considerado o melhor no Festival Internacional de Crustáceos da Ilha do Príncipe Eduardo. O caldo de leite, molho de lagosta e temperos é o mais sofisticado que comemos até agora. É cheio de lagosta, mexilhões, hadoque e vieiras, regado com azeite. Delicioso! Estamos aprendendo depressa que os ingredientes básicos são semelhantes, mas que não há duas sopas iguais.

Estamos inscritos numa aula de culinária de meio dia no The Culinary Table Studio, em New London, no litoral norte, que faz parte do festival Fall Flavours. O prédio é uma ex-igreja: um espaço elegante, com cozinha moderna e uma grande mesa rústica.

R Somos oito: três casais e duas mulheres solteiras de Nova York, Flórida, New Brunswick, Alberta e da própria Ilha do Príncipe Eduardo. O proprietário Derrick Hoare apresenta o chef Taylore Darnel, de Vancouver, de cabelo curto e olhos cinza-azulados, e anuncia: “Às 12h30, vocês terão um lindo almoço.” No cardápio: risoto de lagosta, mexilhões com funcho no vapor e sobremesa-surpresa.

Vestimos aventais, e cada um pega uma lagosta viva. Depois de tirar com cuidado os elásticos que prendem as garras, alguns de nós olham com apreensão a panela fumegante. “Elas não têm sistema nervoso central e não sentem dor”, explica Darnel para nos tranquilizar. Não sei se é verdade, mas

Na manhã da a fazer além de mergulhar a lagosta delicadamente.

Novo minutos depois, as tiramos de lá a casca escura agora vermelho-vivo. Logo, estamos descascando lagostas, mexendo o risoto, limpando e lavando os mexilhões, e aprendendo a usar a faca para picar legumes.

Gratificados, vamos almoçar. O risoto está perfeito. Os mexilhões têm um sabor delicado. E nos assombra-mos com a sobremesa: “Vieiras na Praia”. As vieiras tostadas, guarnecidas com casca de limão cristalizada e farelo de biscoito (a praia), são doces e macias. Será assunto de conversa em casa: “Vieiras na sobremesa!”

Nossos últimos três dias incluem algum tempo no Instituto Culinário do Canadá, uma rodada nas lojas de Charlottetown, na rua Grafton, e uma visita a pé a prédios históricos. Numa das noites, vamos ao North Rustico para um “rodízio” numa tenda junto ao porto onde devoramos mais ostras; noutro dia, fazemos um passeio de barco com um pescador que toca rabeca. Na aldeia de Cardigan, encontramos uma nova variedade de sopa no restaurante Clam Digger’s: mexilhões num caldo de curry, viciante de tão bom.

Na última noite, planejamos um jantar especial no restaurante Fire-Works, do chef Michael Smith, no The Inn, na baía Fortune. Smith, chef da TV, autor de livros de culinária e embaixador culinário oficial da ilha,

oferece um cardápio de oito pratos. O conceito é simples: culinária caseira sustentável feita no fogão a lenha.

Boa parte da comida servida é criada e produzida na fazenda biodinâmica da FireWorks, e, depois que o gerente Kevin Petrie leva os comensais numa visita à horta, vamos até uma fogueira onde os chefs grelham ostras na meia concha. “A única regra do chef Michael é que vocês têm de mastigar as ostras!”, diz ele. “É preciso abrir o sabor.” Não é necessário explicar duas vezes a Glen e a mim. As ostras cruas, mas quentinhas, temperadas com manteiga de levístico derretida, estão tão deliciosas quanto a primeira que provei.

Às sete da noite, nos sentamos para o desfile de pratos. O cardápio é uma maravilha, do “Pão de 100 anos”, feito com farinha de trigo arcaico, a uma salada de brotos, talos, folhas e flores. “Tudo no prato é comestível”, nos dizem, inclusive as pontas assadas de cenoura e beterraba. Há barriga de porco e atum-rabilho. A sopa é um banquete por si só: mexilhão, mariscos do atlântico, lagosta, vieiras, caranguejo-vermelho, algas e muito mais. No final, perdemos a conta dos pratos – e das calorias.

O fim da viagem chega cedo demais. Adoramos o campo verde, o lindo litoral, o povo amistoso e toda aquela comida fresca. Descobrimos nossa sopa favorita? Na verdade, todas foram boas. Mas estamos dispostos a continuar tentando. Há muitas razões para voltar. ♦



LIVRO DO MÊS

*Eles estavam noivos e navegavam
num iate de luxo, feito sob
encomenda, do Taiti à Califórnia.
Então, uma tempestade se formou ao
largo do litoral da América do Sul...*

POR *Tami Oldham Ashcraft* COM *Susea McGearhart*
DO LIVRO *À DERIVA*

FURACÃO



NO MAR!



o ouvir o barulho da âncora contra a proa, virei-me para Richard. Ele acenou para mim. “Vamos!”, gritou. Pus o motor avante. Quando empurrei o acelerador, o *Hazana*, de 44 pés (13 metros), ganhou velocidade, e deixamos o porto de Papeete, na ilha do Taiti. Era um dia perfeito de setembro. Dali a um mês, estaríamos em San Diego.

Gritos na margem chamaram minha atenção. Virei-me e vi nossos amigos dando adeus. Fiquei em pé no banco do timão e acenei com os dois braços levantados. Richard pegou o timão com uma das mãos e pôs a outra em minha cintura. Olhei seus olhos azuis. Ele me puxou para si e sorriu. “Levantar âncora!”

Dei um último aceno aos amigos e retomei o timão enquanto Richard içava a vela mestra. Virei o barco a favor do vento, e a vela mestra estalou e balançou enquanto Richard dava mais pano. Então o *quetche* de dois mastros virou a sotavento, a vela de proa se abriu e o *Hazana* avançou confortavelmente.

Fizemos cinco nós (9 km/h) no primeiro dia em mar calmo, com lua cheia naquela noite. No segundo dia, fizemos seis nós (11 km/h). No sexto dia depois de zarparmos do Taiti, o vento nos empurrava para nordeste, o que era exatamente do que precisávamos. Nos vários dias seguintes

o *Hazana* voou. As velas enfunadas refletiam o sol cor de salmão, e pudemos ler, relaxar e dormir.

Cruzamos a linha do equador e entramos no hemisfério norte. Um grande cardume de baleias veio brincar conosco, e as observamos saltarem e cantarem suas saudações agudas. Os ventos alísios de sudeste permaneceram conosco, nos levando para o leste. Vimos mais baleias, e então os golfinhos vieram mostrar seu rosto alegre.

Em 8 de outubro de 1983, o dia nasceu cinzento e chuvoso. O vento soprava de sudeste para sudoeste e voltava do norte. O canal do tempo alertou para uma tempestade tropical chamada Raymond que se formava no litoral da América Central e seguia para oeste a 12 nós (22 km/h).

No amanhecer do décimo dia, o vento virara para o norte. Mudamos nossa posição e manobramos para nor-noroeste a fim de ganhar velocidade e chegar o máximo possível ao

BEST
OF THE
BEST

Richard e eu ficamos noivos
pouco antes de zarparem para
atravessar o Oceano Pacífico.

norte da trajetória de Raymond. O vento aumentou durante a manhã e, ao meio-dia, ele gritava. Pusemos dois rizes na vela mestra. Era o máximo que podíamos reduzir a vela sem baixá-la toda.

Cabos tensos, também chamados de linhas de segurança, correm nos dois lados do barco, da proa à popa. Podemos usá-los para prender as correias do arnês de segurança enquanto trabalhamos no convés. Forçamos o *Hazana* ao máximo. Tínhamos de sair do rumo da tempestade.

Richard e eu limpamos o convés; ninguém quer objetos pesados voando por aí. Então a genoa explodiu. O vento açoitou violentamente o pano rasgado, os estalos e estampidos ensurdecedores. Ligamos o motor, pusemos no piloto automático e fomos até o mastro principal, prendendo nossas correias na linha de segurança.

- Você folga a... - berrou ele.
- O quê? - gritei.

Então entendi. Eu folgaria a adriça enquanto ele baixava a vela. Fiquei apavorada ao vê-lo lutar para chegar à proa. Litros de água explodiram em cima dele. A vela arruinada se sacudia ao vento com risco e violência.

Ajudei-o a puxar e prender a vela e, finalmente, com bolhas nos dedos



de tanto segurar o pano, a vela desceu com barulho. Nós a recolhemos depressa e a prendemos.

Richard e eu estávamos esgotados. Abri a escotilha e desci à cabine. Fazia calor lá dentro com todas as escotilhas fechadas. Tirei a roupa protetora, que estava encharcada, e me sentei, exausta, no beliche.

ESPÍRITO LIVRE

Parece que faz muito tempo que me formei no ensino médio em San Diego. Lembro que peguei meu diploma e caí fora. Comprei uma Kombi usada e convenci uma amiga a fugir comigo. Pusemos as pranchas de surfe no bagageiro do teto e lá fomos nós para o México, com a promessa de grandes ondas e grandes aventuras. Depois que minha amiga voltou para casa, fiquei morando com uma família local, aprendi espanhol, ajudei-os na fazenda e abri uma pequena empresa que fazia e vendia molho aos gringos na praia.

Na manhã, vi um anúncio: “Preferência de tripulantes. Experiência de navegação desnecessária. Cozinhar é importante. Partida para a Polinésia Francesa no fim do mês.” Eu nem sabia onde ficava a Polinésia Francesa, mas o nome me atraiu.

Partimos em março de 1979. Eu cozinhou. Ficava de vigia. E passava períodos no timão aprendendo a manobrar uma embarcação no mar. Velejamos até as Ilhas Marquesas, na Polinésia Francesa, depois até o Taiti, onde entrei em outra tripulação que ia para a Nova Zelândia. Aprendi a velejar e o básico da navegação, e também a ajudar a instruir os outros na arte da vela.

Conheci Richard em 1981, de volta a San Diego, quando eu trabalhava

queríamos ir e o que faríamos quando lá chegássemos.

Fui com ele numa viagem de volta à Polinésia Francesa. Passamos dias intermináveis numa sequência de aldeias remotas e depois continuamos até o Taiti. Estávamos ancorados em Maeva Beach quando encontramos os proprietários do *Hazana*, que moravam perto da família de Richard na Inglaterra. Eles procuravam alguém que levasse para San Diego seu luxuoso iate e se dispunham a pagar à vista e fornecer passagens aéreas.

Assim, fizemos planos para deixar o barco de Richard no Taiti enquanto levávamos o *Hazana*. Depois, voaríamos para a Inglaterra, voltaríamos a San Diego e, mais tarde, ao Taiti. Fi-

O NERVOSISMO E O MEDO DE RICHARD ERAM ÓBVIOS. EU NUNCA O VIRA ASSIM.

num estaleiro. Gostei dos olhos azuis dele e do cabelo louro cor de mel e do jeito como a barba cheia e bem aparada emoldurava o rosto. Gostei de seu modo de andar e dos ombros fortes e quadrados que se moviam com decisão. E gostei do sotaque britânico.

A química rolou na mesma hora, e eu soube que ele era o “homem certo”, meu cavaleiro de armadura brilhante. Ele era confiante, forte, sabia o que queria. Ficávamos em seu veleiro e conversávamos horas sobre aonde

caríamos quatro meses fora. Richard calculou o curso: seria no fim da temporada de furacões, e a probabilidade de uma tempestade era baixa.

Pouco antes de partirmos, Richard me pediu em casamento e enfiou em meu dedo um anel de barbante com nós complicados.

– Quando chegarmos aos Estados Unidos, eu vou te dar um de verdade – disse ele.

Fiz que não.

– Nada jamais será tão precioso

**BEST
OF THE
BEST**

— Quanto este — respondi, os olhos se enchendo d'água.
— O quê? Não quer se casar com o só?

— Quero! Quero, sim, me casar com você. Eu me casaria com você neste segundo.

Assim, zarpamos para os Estados Unidos. Nós nos sentíamos indestrutíveis; sabíamos que nosso amor venceria tudo.

“MEU DEUS!”

Ainda seguíamos para noroeste, nos afastando de Raymond, saindo do caminho do perigo. Mas o vento e as ondas aumentavam sem parar. A crista branca das ondas soltava espuma e criava um chuveiro constante de borrifos salgados.

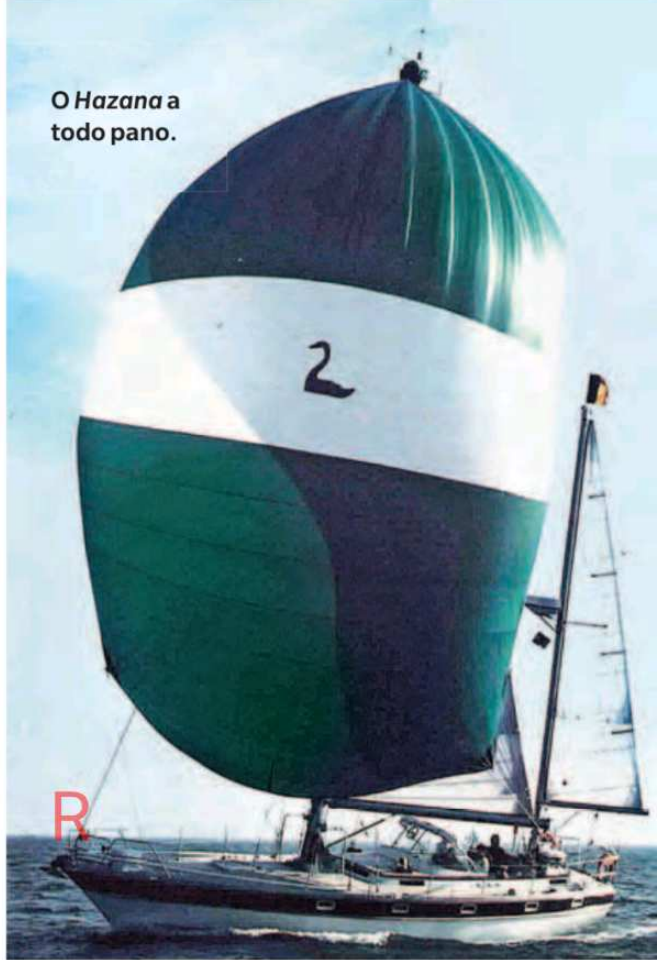
A última previsão dizia que a classificação de Raymond agora era de furacão, com ventos de, no mínimo, 120 km/h.

Ele nos seguia, regirando numa trajetória oés-noroeste. Richard gritou para o rádio: “Por que diabos você está vindo para o norte? Vá embora!”

Richard me disse que alterasse o curso para sudoeste. Se não podíamos nos situar ao norte de Raymond, talvez conseguíssemos escapulir pelo sul e, pelo menos, chegar ao quadrante mais seguro que nos afastaria do vórtice em vez de nos sugar para ele.

O nervosismo e o medo de Richard eram óbvios. Eu nunca o vira assim. Ele examinava o mar a leste e ajustava

O Hazana a todo pano.



as velas sem parar, desesperado para ganhar mesmo que fosse só uma fração de nó para se afastar do avanço de Raymond.

Mais tarde, a nova previsão disse que Raymond alterara seu rumo de oés-noroeste para oeste, com ventos de até 140 nós (260 km/h). Colidiríamos com Raymond se continuássemos indo para sudoeste. Então demos meia-volta e seguimos novamente para nordeste, tentando nos afastar do furacão.

Naquela noite, o encaixe superior

O pau de galinheiro se soltou e des-
cendeu. Richard o agarrou antes que
a força da água quebrasse o encaixe
inferior e jogasse a peça no mar. Foi
necessário que nós dois o amarrásse-
mos ao convés.

Quando nos instalamos no timão,
notei que ele estava com olheiras. “Vai
dar tudo certo”, afirmei, tentando con-
vencer nós dois.

O uivo constante do vento aumentou
e o mar se tornou mais íngreme, zan-
gado, agressivo. Ficamos morrendo de
medo de que Raymond estivesse nos
alcançando, mas nos restava velejar o
mais depressa possível.

Fizemos vigia, nos revezando para
descer e descansar como fosse possí-
vel. Nossos músculos doíam de lutar
com o timão enquanto tentávamos
transpor o mar ribombante. Nunca
houve uma noite tão longa.

A manhã seguinte chegou cinzenta
como concreto. Os borrifos do mar nos
estapeavam o rosto o tempo todo. O
vento estava firme a 40 nós (74 km/h).
Por volta das dez da manhã, o mar se
arqueou em arranha-céus, assomando
acima do barco. Fomos forçados a bai-
xar todas as velas e manter nossa po-
sição com o motor funcionando. Ao
meio-dia, o vento estava constante em
100 nós (185 km/h).

Richard me entregou o EPIRB
(*emergency position-indicating radio
beacon* ou radiotransmissor de emer-
gência para indicar posição).

- Tome, ponha isso.
- E você?

- Tami, se tivéssemos dois, eu poria
um também. Coloque logo isso que
vou me sentir melhor.

Então coloquei. E ficamos sentados,
presos pelas correias de segurança,
fitando indefesos o mar furioso. O
casco subia a alturas estonteantes e
depois mergulhava em abismos pro-
fundos, caindo com um tremor. Final-
mente, gritei para Richard:

- Pode piorar?

- Não - berrou ele. - Desça e tente
descansar.

Relutante, me levantei e apertei a
mão dele. “Segure-se!”, gritou ele de
repente. Ele girou o timão. Caí de lado
quando o casco foi golpeado. Uma
avalanche de água nos atingiu. O
barco tremeu da proa à popa.

Richard me olhou, água escorrendo
do rosto, o medo evidente. Então er-
gueu o queixo, sinal para que eu des-
cesse. Seu sorriso forçado sumiu assim
que fechei a escotilha.

Desmoronei na rede presa à mesa.
Prendi a correia do arnês de segurança
ao pé da mesa e abracei um cobertor
embolorado enquanto era jogada de
um lado para o outro na rede. Então,
todo movimento parou. Algo estava
muito errado, o silêncio foi demais -
um vale muito profundo.

“Meu Deus!”, ouvi Richard gritar.
Então, UUMP! Cobri a cabeça e nave-
guei para a inconsciência.

ELE SUMIU

Abri os olhos e vi o céu azul e leves
nuvens brancas. A cabeça latejava.

Eu via coisas em cima de mim, me esmagando, me esmagando. Foi difícil me sentir. Estava coberta de sangue e senti um corte horrendo queimando minha canela esquerda.

Onde estava? O que tinha acontecido? O relógio da parede clicou. Eram quatro da tarde. A correia ainda estava presa à mesa e, frenética, tentei soltá-la. Minha visão estava borrada, a dor na cabeça era lancinante.

Engatinhei para fora da rede e fiquei em pé sem firmeza. Devagar, vadeei por quase meio metro d'água cheia de destroços. Fui para a cabine

fora do caminho. "Richard? Richard?", eu não parava de gritar.

A escotilha fora arrancada das dobradiças. Icei-me até a cabine de comando e bati a cabeça na retranca, que bloqueava a entrada. Uivei e depois, dolorosamente, subi por cima dela. Vi o cabo de segurança de Richard preso no gancho da cabine. A correia pendia sobre o lado do casco. Meu Deus, ele estaria na outra ponta?

Corri para o cabo de segurança, agarrei-o e puxei com força. Ele voou para dentro da cabine, o metal fazendo um estalo agudo contra a fibra

OLHEI EM VOLTA OUTRA VEZ. "RICHARD? RICHARD?" MINHAS PERNAS CEDERAM.

de proa. "Alô!", gritei. Minha voz soou estranha. Espiei a cabine. No espelho, vi uma imagem exausta, o rosto coberto de sangue, a testa com um corte aberto. Minhas mãos voaram até a boca, chocadas, quando percebi que a imagem ultrajante era eu.

Sem acreditar, recuei para o salão principal. Caí de joelhos e vomitei. A água de sentina bateu em minha bochecha. Richard não descera comigo.

"Richard!", chamei. "Richaaarrd!"

Fiquei em pé, caí sobre a mesa e vomitei outra vez. Fui me arrastando até a escada da escotilha, as mãos espalhando água em todas as direções enquanto eu empurrava coisas para

de vidro. Lá estava o amargo fim: a argola meia-lua se quebrara.

Desesperada, olhei em todas as direções. Onde estava o vento uivante, a chuva torrencial? O oceano era uma sucessão de ondas lentas de dois metros.

Forcei a abertura das travas do assento e joguei almofadas, tudo o que pudesse flutuar, no mar. Ele estava em algum lugar por lá. Talvez esteja vivo. Ah, meu Deus, por favor...

"Aguenta aí, Richard. Vou encontrar você!"

Ele podia estar vivo, tinham sido só algumas horas. Seu último apelo, "Meu Deus", rugia em minha mente. Deve ter sido uma onda imensa, uma

... Rolamos e Richard... Ah, Deus, o senhor não iria... não iria.

Examinei o oceano em volta até a escuridão do horizonte. Nada. "Por favor, por favor, por favor." Ele não estava em lugar nenhum.

O *Hazana* estava destruído. A maior parte do mastro principal sumira. O mastro da mezena estava na água, batendo no casco. O cordame pendia no mar. Suportes de metal estavam quebrados ao meio. Os tanques de propano tinham sumido.

Olhei em volta outra vez. "Richard?

cintura. Lutei para soltá-lo. Como essa coisa funciona? Retirei a capa, apertei o botão. Nada aconteceu. Levantei-me e segurei o aparelho de rádio no ar. Fiz círculos. Sentei-me e recomecei. Tirei as pilhas, limpei, montei tudo de novo. Nada, ainda. Nem luzes, nem bipes.

Não consegui pensar em mais nada, a não ser pular no mar e dar fim ao pesadelo. Se Richard acenasse, eu pularia. Por que não me levou junto? Como continuar sem você? O que devo fazer?

Fechei os olhos e chorei até dormir, sem me preocupar com o que poderia acontecer.

FITEI O MAR POR MUITO TEMPO. NENHUMA NUVEM, NENHUM MAR MONSTRUOSO, NENHUM RICHARD.

Richard?" Minhas pernas cederam. Agarrei-me à retranca enquanto as ânsias de vômito me sufocavam. Ele não podia estar morto. Tomada pelo medo, me agarrei à retranca e fiquei ali, tonta, o rosto contra o alumínio frio.

Então uma voz interior invadiu meus pensamentos. Posso salvá-lo. Arrastei-me por sobre a retranca quebrada e tateei atrás do binóculo. Examinei o oceano, espiando em todas as direções. Nada.

Experimente o motor, pensei. Puxei o afogador, ajustei o acelerador e apertei o botão de partida. Nada, nem mesmo um grunhido, um rangido. Então senti o EPIRB ainda preso à minha

VOZ ESTRANHA

Acordei ao amanhecer, gelada até os ossos com a brisa úmida. Desesperada, queria continuar dormindo ou morrer para não ter de lidar com aquele pesadelo. Fiquei ali deitada e chorei de novo. Como aquilo pôde acontecer? Comecei a tossir e cuspir sangue. Meu Deus, o que esse sangue significa? Fingi que Richard ainda estava comigo, fechei os olhos e flutuei de volta ao sono.

Acordei de novo e notei que a água dentro do barco se agitava de acordo com o rolamento do *Hazana*. Forcei-me a me levantar. Fui vadeando até o salão principal. Nada tinha mudado. O pesadelo permanecia.

No convés, peguei o binóculo e procurei o meu amor novamente. Não havia nada, nada além do brilho do sol na água. Fitei o mar por muito tempo. Nenhuma nuvem, nenhuma espuma, nenhum mar monstruoso, nenhum Richard. Só o mar e eu.

Você tem de tirar a água do barco. A ideia flutuou devagar para dentro do cérebro. Levantei-me, fui até a cabine e liguei o interruptor da bomba de porão. Nada aconteceu. Recorri à bomba manual, mas, com tantos detritos na água, a tela se entupiu rapidamente. Eu não tinha força suficiente para lidar com ela e desisti. Parecia que não entrava mais água no *Hazana*. Eu poderia resolver isso depois.

Notei fibra de vidro exposta no teto da cabine. As folhas de compensado cobertas de Naugahyde, um couro artificial, tinham caído. Vasculhei a mochila, achei o batom e escrevi em cada pedaço: "SOCORRO - ESTOU SEM MASTROS EM LAT 15° N."

Joguei cada placa no mar e as observei ondular enquanto iam à deriva na corrente, partindo para encontrar meu salvador. Mas, quando sumiram nas ondas, me perguntei: "De que adianta?"

A vozinha estranha dentro de minha cabeça respondeu misteriosamente. Não desista, amor. Não desista.

Seria Richard?

Você precisa manter esse barco em movimento, disse a voz. Por que não come alguma coisa?

As mãos invisíveis da voz me levantaram com gentileza. Desci e, na pia,

vi um vidro de manteiga de amendoim. Embora não sentisse fome, peguei o vidro e o abri. Achei uma colher e peguei uma colherada. A manteiga de amendoim grudou em minha língua como uma lesma no concreto. Richard adorava manteiga de amendoim, e gemi ao me lembrar.

Um barulho raspado e forte no casco me fez pular de pé. Procurei até achar o alicate de corte grande e engatinhei até a cabine de comando. Fui à popa e comecei a cortar os cabos de aço e o cordame que se arrastavam na água e seguravam o mastro da mezena contra o casco. Torci e apertei o alicate e, aos poucos, os fios de aço se desenrolaram e se abriram. Com o corte final, o mastro da mezena afundou, e o *Hazana* recuperou um pouco da compostura. Desesperada, torci para que tivesse agido certo. Nunca conseguiria recapturar o equipamento se precisasse dele depois.

Era a coisa certa a fazer, me assegurou a voz. Era um risco batendo no casco.

Ainda havia velas se arrastando na água junto à proa. Puxei o pino da buja e a vi se soltar e se afastar flutuando, enquanto o *Hazana* avançava com a corrente. Pensei em guardar a outra vela, mas estava encharcada, contendo toneladas de água em suas dobras. Mal consegui erguê-la alguns centímetros. Desisti e tirei o pino também, chorando quando ela saiu flutuando na água. Eu tivera esperanças de que ela me ajudasse a chegar a terra.

Por fim, cambaleei de volta à cabine de comando e desci. Achei o rádio vir e pedi ajuda. “Socorro! Socorro! Alguém está me ouvindo?”

Nada. Estava quebrado, como tudo o mais.

MANTER A SANIDADE

Pus a mão na testa e senti um ardor no corte. É melhor cuidar disso, sussurrou a voz.

Achei uma garrafa de álcool, despejei um pouco num pano, apertei-o contra a testa e gritei. “Droga!” O antisséptico ardeu como o diabo.

Juntei a pele e pus vários curativos adesivos sobre o ferimento. Passei álcool nos cortes dos braços e das per-

estar uns 1.900 quilômetros a nordeste; Hilo, no Havaí, uns 2.400 quilômetros a noroeste. Seria melhor seguir os ventos alísios e as correntes até o Havaí.

Prendi o timão para manter o leme firme. Isso ajudaria o *Hazana* a avançar o máximo possível com a corrente. Então, fiz uma cama para mim na cabine de comando e adormeci. Pela manhã, abri os olhos e fui cegada pelo sol. Vamos lá, Tami. Levante-se. Coma alguma coisa. Ponha esse barco para navegar.

A voz era assustadora, mas também me confortava. Sempre sabia o que eu tinha de fazer. Às vezes, soava como Richard. Às vezes, como eu. Seria meu anjo da guarda?

MEIO DORMINDO, TENTEI MANTER O RUMO. ENTÃO, COMO NUM SONHO, VI UM NAVIO.

nas; achei uma bandana e prendi meu cabelo embaraçado para cima, enroscando o pano na cabeça.

Encostei-me no beliche. Não sabia mais o que fazer; havia tanto a fazer.

Examinar as cartas. Planejar a ida para terra.

Encontrei a carta que mostrava nossa última posição antes do furacão. Examinei a rota que Richard e eu percorremos desde o Taiti. Era difícil-me concentrar. Peguei os instrumentos náuticos e comecei a calcular. O Cabo San Lucas, no México, deveria

Desci e comi mais manteiga de amendoim. De volta ao sol, o pau de palanque chamou minha atenção. Ainda estava preso no convés de proa. Parte dele fora arrancada quando o mastro principal caiu, mas restara um pedaço de quase três metros. Repassei na mente a dinâmica de um mastro montado – o estai real, o estai de popa e as enxárcias indo do topo do mastro ao convés nos dois lados do barco. Todo esse cordame segurava o mastro ereto e vertical. Ergui o mastro, depois tirei da sacola a buja de tempestade



Quase todas as velas, mastros e cordame do Hazana se perderam ou foram destruídos.

e icei a vela no mastro. Passei o dia todo no projeto, e só tinha 4 metros quadrados de vela. Finalmente, senti algo diferente da dor. Senti esperança.

Mas houve muitíssimas horas de vazio. Para manter a sanidade, às vezes eu operava a bomba de porão manual. De hora em hora, mandava um pedido de socorro, mas só ouvia estática. O sextante não estava quebrado, e comecei a fazer leituras diárias. Minha medição me deu uma latitude de 18°N. Assim, rumei para 19, depois virei para oeste e torci para não errar o Havaí.

Para manter a mente longe de Richard, limpei a cabine. Encontrei um remo. Achei uma camiseta vermelha de Richard e a amarrei em torno da pá. Vermelho, a cor do amor, a cor do sangue.

Vermelho, a cor do resgate, completou a voz. E guardei o remo na cabine de

comando. Talvez pudesse usá-lo para chamar a atenção de um barco.

O problema era que, em dez dias, não apareceu nenhum navio. Ninguém respondeu aos pedidos de socorro.

Certa tarde, eu tentava ler uma brochura enquanto mastigava uma lata de feijão frio. Meio adormecida, tentava manter o rumo no dia sem vento. Então, como num sonho, vi um navio. Um navio grande, fumaça saindo da chaminé.

Despertei do cochilo num pulo. Peguei a pistola de sinalização. BAM! O foguete subiu rumo ao sol. BAM! Lançei outro foguete. Fitei o navio. Ele não mudou de curso.

Agarrei uma bomba de fumaça e a acendi com os fósforos à prova d'água. Estava tão nervosa que a deixei cair na cabine de comando. Agarrei-a para jogá-la no mar e queimei a mão.

Fiquei no remo e corri para a proa. O rádio ficava menor. Frenética, agitei a cartuleta vermelha enquanto o *Hazana* subia em cada onda. Nada. Larguei o remo no chão e corri para o rádio. “Socorro! Socorro! Socorro!”

Novamente, nada. Fiquei chocada. Como é que não me viram? Andei pisando forte pelo convés, aos gritos. Por fim, me recostei, ofegante. Quanto mais eu aguentaria?

FAÇO PARTE DE VOCÊ

Acabei desenvolvendo uma rotina diária. Minha primeira tarefa ao acordar era examinar o horizonte. Nunca havia nada além de água e céu.

A segunda tarefa era verificar o cor-dame que, de centímetro em centímetro, puxava o barco rumo a terra. Fazia três medições diárias do sol. À noite, prendia o timão e dormia na cabine de comando até o sol da manhã me forçar a acordar.

Encontrei um pouco de loção para mãos e corpo e a esfreguei no rosto, no pescoço e nos braços. Era maravilhosamente fresca e acetinada. Também achei um engradado de cerveja Hinano. Naquela noite, abri uma delas. Embora estivesse morna, a cerveja foi como um néctar quando eu estava sentada na cabine de comando contemplando o passar de mais um dia.

Em 1º de novembro, enquanto eu examinava o mar com o binóculo como fazia cem vezes por dia, avistei algo alaranjado no horizonte. Era uma boia grande com uma bandeira vermelha.

Cerca de uma hora depois, me aproximei o suficiente para ver que havia uma rede presa nela. Será que eu deveria parar e aguardar o retorno do pesqueiro?

Então percebi que a rede estava coberta de cracas, cheia de algas. Fora abandonada.

Naveguei espantosos 95 quilômetros no dia seguinte, 80 no próximo. O *Hazana* estava fazendo um bom tempo.

Eu estava concentrada, tentando enviar uma mensagem a Richard. De repente, meu pé escorregou do timão e bati na cabine com barulho. Talvez fosse o jeito dele de me lembrar de prestar atenção e manter o curso.

Você pensa demais, acrescentou gentilmente a voz.

O que mais há para fazer? Pensei em Richard caindo no mar, no desperdício de uma vida humana. A voz interrompeu meus pensamentos: o único desperdício é sentir pena de si mesma. Você não tem o direito de julgar a vida de Richard. Você não é Deus.

Fiquei com vergonha e passei à defesa. “Ora, não tem problema”, disse em voz alta. “Nunca mais vou me apaixonar.”

Isso é que seria um desperdício.

Ergui o rosto para o mar e vi um par de fragatas planando alto no vento. Ver os pássaros me pareceu um bom sinal; devia haver terra próxima.

Eu começava a ver objetos flutuantes: sinais de humanidade, como garrafas de refrigerante, sandálias de dedo, uma boia de isopor. Então o vento ficou instável e me mandou

**BEST
OF THE
BEST**

para trás. Amaldiçoei o tempo. Alguns dias depois, com o sol surgindo no céu, me sentei, me alonguei e fui à proa verificar o cordame. Olhei em volta e parei de repente. “Não pode ser... será?” Franzi os olhos, tentando focalizar.

No horizonte, vi uma forma isolada. A princípio, achei que fossem nuvens, cúmulos baixos. Mas, ao meio-dia, a massa se tornou uma mancha cor de granito à minha frente. Seria o Havaí?

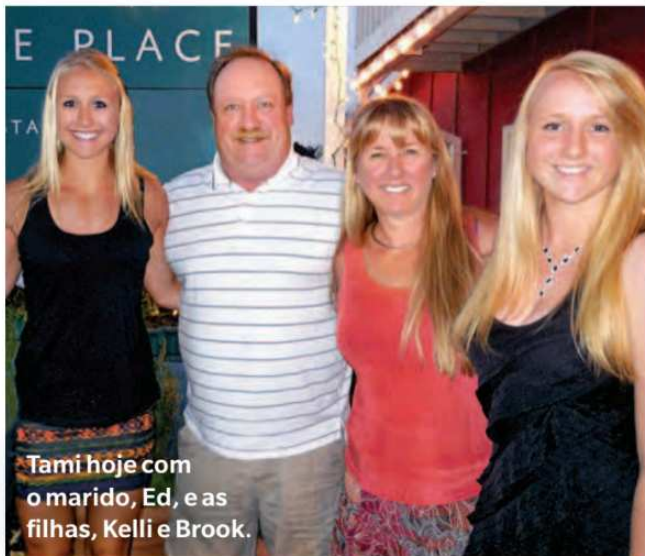
Acertei o curso rumo à massa terrestre cada vez mais definida, o coração batendo com força num surto firme de expectativa. Finalmente, eu tinha de acreditar. Era terra firme. O Havaí estava bem ali, onde achei que estivesse. Apoiei a cabeça nas mãos e chorei, as lágrimas correndo pelo rosto. “Está errado sentir alegria”, soluzei. “Estou triste. Estou com muitas saudades de Richard.”

Você sempre terá saudades de Richard e sempre amará Richard. Mas a vida continua, Tami. Acredite em si mesma. Com o tempo, seu coração voltará a se abrir.

“Terei saudades suas.”

Estou sempre aqui. Faço parte de você.

Um navio japonês encontrou o Havaná e finalmente o rebocou para



Tami hoje com o marido, Ed, e as filhas, Kelli e Brook.

um lugar seguro. Os donos do iate voaram até o Havaí para resgatar o barco e chorar a perda de Richard. A mãe de Tami chegou para levar a filha para San Diego. Depois de visitar a família de Richard na Inglaterra e trabalhar algum tempo em San Diego, Tami se mudou para a Ilha San Juan, no estado americano de Washington, onde mora com o marido e as filhas e continua a ser uma marinheira entusiasmada.

Ela é comandante autorizada de embarcações de 100 toneladas e já percorreu mais de 80 mil quilômetros em alto-mar. Fala frequentemente de suas experiências.

A versão cinematográfica de sua história, *Vidas à deriva*, foi lançada em 2018. ♦

DO LIVRO *À DERIVA* POR TAMI OLDHAM ASHCRAFT E SUSEA MCGEARHART, © 2002 TAMI OLDHAM ASHCRAFT, PUBLICADO COM PERMISSÃO DE JILL GRINBERG LITERARY MANAGEMENT, LLC



R

PIADAS de
CASERNA

Um colega do exército e outros recrutas inexperientes aguardavam suas tarefas. Quando o oficial de serviço lia o nome, o soldado pulava de pé e saía para o novo posto, a não ser um sujeito chamado Jones. O oficial gritou “Jones... Jones...”, mas ninguém respondeu.

Quando ele acabou de chamar os nomes, só restava um soldado.

– Você é Jones? – perguntou o oficial.

– Sou – respondeu o soldado, contente por ser reconhecido. – Mas todo mundo me chama de Buba.

—RICK SAGE

Estávamos em nossa primeira instrução com fuzis quando o sargento pegou um dos cadetes mascando chiclete.

– Cadete! – gritou ele. – Corra até o fim do campo e jogue esse lixo no outro lado da cerca!

Ficamos todos um pouco atônitos quando ele voltou ainda com o chiclete, mas sem o fuzil.

—GUNAR GRUBAUMS

**SUA HISTÓRIA PODE
VALER ATÉ R\$ 400.**

Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 27.



Alexandre Herculano (1810-1877), mestre do romance histórico português, soube se utilizar de episódios memoráveis como poucos. Os termos abaixo vieram do Livro II da *História da Origem e Estabelecimento da Inquisição em Portugal*. Determine seu significado. Respostas no verso.

POR *Ricardo Salles*

1. **ádvena** s. 2 gên.

A: que chega de outra localidade;
B: que sai para longe; **C:** que fica sempre no mesmo lugar.

2. **conjurar** vb

A: jurar falso; **B:** revelar segredo feito sob juramento; **C:** conspirar.

3. **esbirro** s.m.

A: carregador; **B:** policial; **C:** remador.

4. **escandecido** adj.

A: esverdeado; **B:** acinzentado;
C: avermelhado.

5. **guardida** s.f.

A: detenção; **B:** exclusão; **C:** proteção.

6. **laquear** vb

A: atar; **B:** banhar; **C:** embelezar.

7. **lenitivo** adj.

A: que intensifica; **B:** que suaviza;
C: que causa dor.

8. **mercê** s.f.

A: favor; **B:** humilhação; **C:** súplica.

9. **nefando** adj.

A: sociável; **B:** abominável;
C: imperceptível.

R 10. **obliterar** vb

A: gesticular exageradamente;
B: fazer desaparecer; **C:** estimular a falar.

11. **prelação** s.f.

A: o mesmo que excomunhão;
B: direito a preferência na prática de um ato;
C: sede de um bispado.

12. **protrair** vb

A: tirar para fora; **B:** puxar para dentro;
C: empurrar para cima.

13. **sopitar** vb

A: retirar as forças; **B:** o mesmo que cuspir;
C: zombar.

14. **tornadoço** adj.

A: entusiasta; **B:** renegado; **C:** fugitivo.

15. **voragem** s.f.

A: aquilo que arrebatava; **B:** aquilo que cansa; **C:** aquilo que estimula.

1. **advena** **A** que chega de outra localidade (do latim *advena*, -ae, propriamente um estrangeiro, deverbais de *advenire*, 'sobrevir, chegar').

2. **conjurar** **C** conspirar (do latim *conjurare*, idem, formado dos elementos *cum*-, que significa 'junto com', e *jurare*, 'jurar [comprometer-se]', ou seja, assumir compromisso com alguém para fazer algo).

3. **esbirro** **B** policial (do italiano *sbirro*, idem, na verdade nome de um capote vermelho usado por agentes de polícia; há quem advogue um étimo remoto grego, *pyrrhós*, 'ruivo' de que o latim *birrus*, -i [> *sbirro*] seria empréstimo; há quem defenda exatamente o oposto).

4. **escandecido** **C** avermelhado (part. passado de *escandecer*, do latim *excandescere*, 'abrasar-se' [adquirir a cor de brasa]).

5. **guarida** **C** proteção (derivado de *guarir*, que significa curar-se [cf. francês *guérir*]; a origem remota é germânica, onde há *waryan*, 'proteger' [procurar manter íntegro], em gótico [cp. com *Wehr*, 'defesa', e *wehren*, 'defender-se', em alemão]).

6. **laquear** **A** atar (do latim *laqueare*, propriamente prender com laços [*laqueus*, -i]).

7. **lenitivo** **B** que suaviza (na raiz remota latina, o adjetivo *lenitus*, -a, -um, 'abrandado', derivado de *lenis*, -e, 'macio, agradável').

8. **mercê** **A** favor (do latim *merces*, *mercedis*, propriamente o preço pago por uma mercadoria [*merx*, -cis] e, por extensão, 'recompensa', inclusive 'soldo, honorário').

9. **nefando** **B** abominável (do latim *nefandus*, propriamente aquilo de que não se deve falar, deverbais de *fari*, 'falar' [vb depoente] – cf. *infans*, *infantis*, propriamente o que não fala).

10. **obliterar** **B** fazer desaparecer (do latim *oblitterare*, idem; literalmente é apagar as letras).

11. **prelação** **B** direito a preferência na prática de um ato (do latim *prelatio*, -onis, 'preferência'; a opção C é prelazia).

12. **protrair** **A** tirar para fora (do latim *protraere*, 'alongar' [puxar para a frente]).

13. **sopitar** **A** retirar as forças (de uma forma inferida do latim vulgar, **sopitare*, 'adormentar', formado de *sopitus*, 'adormecido', part. passado de *sopire*, na verdade eliminar a sensibilidade).

14. **tornadoço** **B** renegado (deverbais de *tornar* [as costas para algo ou alguém]).

15. **voragem** **A** aquilo que arrebatava (do latim *vorago*, -inis, um sorvedouro, abismo, onde as coisas e as pessoas desaparecem).

Some seus pontos

4–9: Bom; 10–12: Excelente;

13–15: Excepcional.



por Paul Paquet

1. O acrilonitrila butadieno estireno (ABS) é um plástico muito resistente. Por isso dói tanto pisar em que brinquedo de ABS projetado por dinamarqueses?
2. Talvez você a conheça melhor como enfermeira, mas qual foi a primeira mulher a entrar na Real Sociedade Estatística do Reino Unido em 1858?
3. Quem descreveu Simon Bolívar como “o mais cruel, miserável e covarde dos patifes”?
4. Qual o astro do cinema cuja primeira pretensão à fama foi participar de uma dupla de hip-hop chamada DJ Jazzy Jeff and the Fresh Prince?
5. De acordo com pesquisas revisadas por pares, qual a cor que dá vantagem aos boxeadores quando usada?
6. Além de seu mais famoso retrato, que artista também pintou outros como *Dama com armí-nho* e *Ginevra de' Benci*?
7. Malena Ernman, mãe de Greta Thunberg, representou a Suécia em que evento de 2009?
8. Que ex-chanceler alemão deu a Angela Merkel seu primeiro cargo no gabinete... e o apelido bem paternalista de *mein Mädchen* (minha menina)?
9. Sem contar queijo e molho de tomate, qual é, de longe, o sabor de pizza mais popular entre os americanos?
10. A baleia-de-omura, a lagosta-das-árvores e o painho-de-tempestade da Nova Zelândia são exemplos de que tipo de animal?
11. Embora Bea Arthur detestasse *cheesecake*, o elenco de que seriado de TV comeu uns cem deles diante das câmeras?
12. Que personagem Disney tem sobrenome Fa, embora no material de pesquisa fosse Hua?
13. Com que nome o Prêmio Sveriges Riksbank de Ciência Econômica é mais conhecido?
14. Em Hong Kong, no início de 2020, homens armados roubaram 600 unidades de que item cobiçado?
15. Quem ganhou dois prêmios Grammy por gravações de comédia e três por tocar banjo?

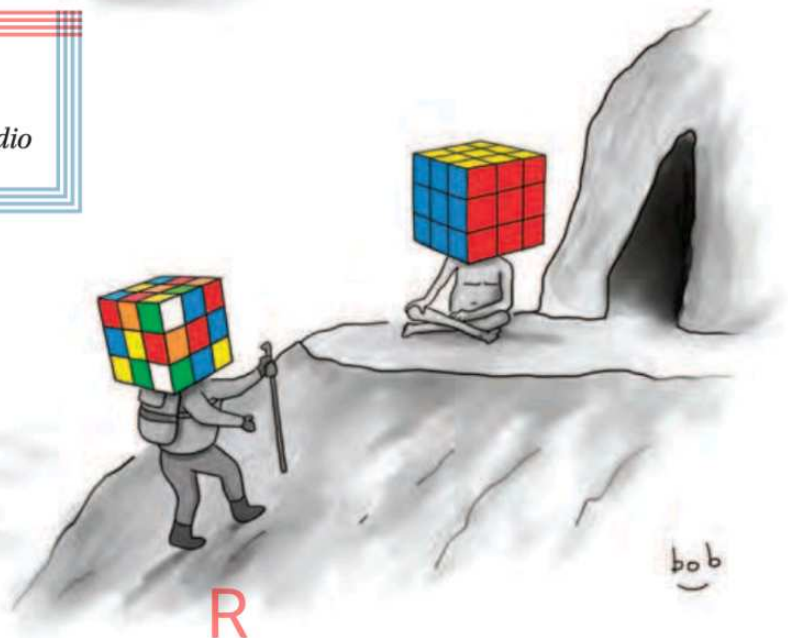


Respostas: 1. Lego. 2. Florence Nightingale. 3. Karl Marx. 4. Will Smith. 5. Vermelho. 6. Leonardo da Vinci. 7. No Festival da Canção Eurovision. 8. Helmut Kohl. 9. Peppercorn. 10. São animais tãxon-lázaro, ou seja, eram considerados extintos mas foram redescobertos. 11. As Supergatas. 12. Mulan. 13. Prêmio Nobel de Economia. 14. Rolos de papel higiênico. 15. Steve Martin.

BEST
OF THE
BEST

RIR

É O MELHOR *Remédio*



Um pombo andava ansioso de um lado para o outro na rua até ver o amigo pular no meio-fio.

– Onde você se meteu? – perguntou ele. – Estou esperando aqui há horas.

– Desculpe o atraso – respondeu o amigo. – O

dia estava tão lindo que resolvi vir andando.

—THAYERBIRDING.COM

A professora do jardim de infância explicava aos alunos os vários tipos de animais.

– As baleias são o maior bicho – disse ela –, mas não podem

engolir pessoas, porque sua garganta é pequena demais.

– Mas na Bíblia diz que Jonas foi engolido por uma baleia – comentou uma menininha.

– Nem sempre se pode acreditar no que se lê – respondeu a professora.

– Então, quando eu for para o céu – disse a menininha –, vou perguntar a Jonas.

É um péssimo planejamento a palavra *ninja* não ter nenhuma letra muda.

—@UNFITZ

**BEST
OF THE
BEST**

E se Jonas não foi para o céu?

— Então você pergunta.

— *Enviado por* BETTY ALEXANDER

Hoje fui a uma entrevista de emprego. O entrevistador me entregou seu laptop e disse:

— Quero que você tente me vender isto.

Então, pus o computador embaixo do braço, saí do prédio e fui para casa. Finalmente, ele ligou e me ordenou:

— Traga o computador de volta agora!

— Quinhentas pratas e ele é seu — repliquei.

—BLOG.ZOOMINFO.COM

Na época de festividades juninas, a mãe preocupada fala para o filho:

— Menino, pare de soltar fogos, vai se machucar! Vá ali pular fogueira com as outras crianças!

—CAIO CESAR MACEDO
D'FRANÇA, *João Pessoa (PB)*

OBRAS-PRIMAS FEITAS POR VOCÊ

O Getty Museum de Los Angeles desafiou as pessoas a recriarem obras de arte famosas com coisas que tivessem em casa. Eis dois de nossos favoritos:



—SADANDUSELESS.COM

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R\$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 27.



“Querem ser meus avós?”

Bill e Arlene foram os vizinhos mais extraordinários do mundo. Tenho um certificado na parede para provar.

POR Katelynn Martinez

É RAMOS SÓ NÓS três: meus pais e eu. Meu pai é motorista de caminhão e, quando eu era pequena, ele viajava quase o tempo todo, entregando arame farpado e implementos agrícolas pelo Meio-Oeste americano. E minha mãe era quase mãe solteira.

Morávamos numa casinha em Brighton, no Colorado, num bairro de 1970 com casas de um andar só. Na parte decorada do porão, tínhamos carpete vermelho puído, lambri de madeira e imitação de tijolinho e, no quintal grande, espaço suficiente para nossos cinco cachorros e dois gatos correrem.

Mudamos para lá quando eu fiz

R3 anos. Minha primeira lembrança é da vizinha Arlene me entregando morangos de seu quintal por um furo no alambrado da cerca. Ela e o marido Bill moravam ao lado.

Arlene passava muito tempo trabalhando no jardim, e eu sempre ficava em nosso quintal conversando com ela. Eu não parava de falar. Acho que o que me atraiu em Arlene e Bill foi que nunca se cansavam de me ouvir tagarelar. Também acho que Arlene se via refletida em mim – fomos ambas crianças solitárias e ansiosas –, e talvez por isso sempre reservasse um tempo para me escutar. Bill também. Era uma ligação maravilhosa.

Não havia crianças da minha idade no bairro e, em geral, eu brincava no



gostei com os cachorros. Tinha muitos amigos imaginários; uma família inteira, na verdade, com marido, cunhados, filhos, uma melhor amiga... E sério. Eu era uma criança esquisita.

Certo dia, meus pais pediram a Bill e Arlene que cuidassem de mim enquanto iam a um compromisso. Deu certo para todo mundo, e essa virou



TODA CRIANÇA MERECE TER SEU AFETO CORRESPONDIDO COM ENTUSIASMO.

uma ocorrência mais ou menos mensal. Arlene e Bill não tinham filhos. Havia um quarto vago na casa deles que se tornou “meu”. Eu tinha um armário e caixas de livros e brinquedos naquele quarto.

Arlene e eu fazíamos artesanato juntas. Estávamos sempre pondo lantejoulas minúsculas nas coisas. Bill me ensinou a andar de bicicleta e, depois, a dirigir o tratorzinho do

gramado e, finalmente, um carro (com marcha e automático). Estava sempre consertando alguma coisa na garagem e constantemente tinha cheiro de óleo. Eu ia até lá conversar com ele, que toda vez parava para me escutar, exatamente como Arlene.

Com uns 5 anos, tive uma ideia. Meus pais assistiam à TV quando perguntei: “E se eu adotasse Bill e Arlene como meus avós?”

Meus pais disseram que no dia seguinte eu podia ir lá perguntar a eles. E, de fato, no dia seguinte, bati à porta de Bill e Arlene, sentei-me na sala de estar e mandei: “Vocês querem ser meus avós?” Eles começaram a chorar e aceitaram com entusiasmo. Logo depois, imprimiram um certificado de adoção, que desde então ficou pendurado na parede da sala.

Eu me lembro de ficar surpresa por levarem tão a sério minha oferta – não porque eu não falasse sério, mas porque eu era só uma criança. Eles podiam ter só achado graça. Pensar naquele momento ainda me traz lágrimas aos olhos. Há algo realmente magnífico quando uma criança oferece seu amor e os adultos se mostram extasiados em aceitá-lo. Toda criança do mundo merece o amor correspondido com entusiasmo.

Desde o dia em que os adotei, passei a chamar Bill e Arlene de vovô e vovó. Não demorou para que meus pais os chamassem de mamãe e papai. Até nossos bichos amavam Bill e Arlene e escapavam de nosso quintal

para visitá-los. Arlene sempre tinha
doce e petiscos para eles.

No inverno, Bill prendia uma pá de
neve na frente do tratorzinho e lim-
pávamos juntos o quarteirão e todas
as entradas de garagem dos vizinhos.
Numa das minhas primeiras vezes no
trator, derrubei nosso alambrado, e Bill
se limitou a dar uma risada com seu
jeito tranquilo. Por fim, o substituímos
por uma cerca “privativa” de madeira,
alta e bonita. Meu pai e Bill a instala-
ram juntos. Abriram um portãozinho
no alto de uma parte para podermos
abrir e ainda conversar. Também puse-
ram uma porta embaixo para os cães.

Com o passar dos anos, Bill e Ar-
lene Howe apoiaram todos os meus
sonhos. Eles me incentivaram a me
candidatar à universidade, embora
eu não tivesse dinheiro para ir. E
quando fui aceita na Universidade
do Estado do Colorado, eles me pre-
sentaram com um fundo. Disseram
que vinham economizando desde o
dia em que os adotei.

Levei cinco anos, mas me formei
em engenharia florestal e hoje traba-
lho como técnica em saúde das flores-
tas para o Serviço Florestal do estado
do Colorado.

Quando me tornei adulta, des-
cobri mais coisas sobre meus avós.
Ambos cresceram pobres. A mãe de
Bill morreu quando ele tinha apenas
8 anos, e ele e os irmãos – eram oito
– foram morar com parentes. Arlene
teve problemas de saúde e lutou com
o alcoolismo quando jovem. A vida
deles não era tão perfeita quanto
percebíamos do outro lado da cerca.
Mas sempre pareciam genuinamente
felizes na companhia um do outro.
Bill me contou que uma vez, numa
viagem na motocasa, ele passou 300
quilômetros ouvindo Arlene falar de
criação de abelhas sem se cansar do
som da voz dela.

Arlene faleceu em 2013, dois dias
antes do aniversário de nossa adoção.
Bill fez o elogio fúnebre no sepulta-
mento. No fim, disse: “Arlene deixa
seu marido Bill e a maior alegria de
sua vida, a neta Katie.”

Depois do funeral, Bill me deu o
anel que dera a Arlene nas bodas de
prata. É uma aliança simples de ouro
que uso no anular como lembrete do
tipo de amor que desejo pôr neste
mundo. ♦

ADAPTADO DE HUMANSOFNEWYORK.COM (MARÇO DE
2020), © DE KATELYNN MARTINEZ.

Circunstâncias

**Quando jovens, penteamos os cabelos de acordo
com a moda do momento. Ao ficarmos velhos,
penteamo-nos de acordo com os cabelos que
ainda temos no momento.**

LUIS MANUAL RADILLO, MÉXICO



FATOS FASCINANTES



CRIATURAS MUITO ESTRANHAS

*Todas as espécies têm suas
peculiaridades, mas algumas são bem
mais esquisitas do que outras*

POR *Andy Simmons*

ILUSTRADO POR ARMANDO VEVE

EM NOME DA autopreservação, da reprodução e até do almoço, muitos animais desenvolveram hábitos curiosos... ou horripilantes. A fêmea do louva-a-deus arrancar a cabeça do amante é um dos mais extremos, mas há muitas criaturas que forçaram a barra do bom gosto de maneiras menos assassinas. Veja esta compilação — tão horrível que outros bichos podem balançar a cabeça e declarar: “Que nojo!”



BEST
OF THE
BEST

ROLIEIRO EURASIANO



Imagine que você fosse cumprimentar alguém, mas, ao se aproximar, a pessoa abrisse a boca e vomitasse em você. Com certeza você manteria a distância, não é? No caso dos jovens rolieiros eurasiáticos, a razão desse comportamento rude se justifica: eles supõem que quem se aproxima vai comê-los. Sabe-se que os rolieiros viajam da Europa à Ásia Central e, pelo caminho, encontram incontáveis cobras, ratos e outros predadores. Quando põem para fora o fluido intestinal alaranjado, de cheiro pútrido, os filhotes mantêm os vilões afastados e avisam aos pais que há problemas.

RÃ PELUDA

Se lhe falassem de uma rã que vive quebrando os ossos, você pensaria: Uau, que anfíbio descuidado. Mas a *Trichobatrachus robustus*, a rã peluda de 10 centímetros, nativa da África Ocidental, sabe o que faz. Quando ameaçada, ela contrai os músculos conectados às patas traseiras e quebra os ossos. Então os cacos saem pela parte inferior da almofada dos dedos e se transformam em armas. Quando o inimigo é vencido, os ossos voltam para dentro do pé, onde se acredita que o tecido se regenere. Os fãs de super-heróis talvez reconheçam essa ação. Afinal de contas, um dos nomes da criatura é rã Wolverine.





LAGARTO DE CHIFRES

Os lagartos do gênero *Phrynosoma*, que perambulam pelos climas mais secos do Arizona à Guatemala, são um petisco bem gostoso. No entanto, esse petisco tem um truque ótimo para rechaçar gaviões, cobras,

caninos e outros caçadores: de dutos no canto dos olhos, ele lança sangue nos olhos e na boca dos predadores espantados, permitindo-lhe escapar rapidamente. O sangue pode percorrer até 1,3 metro e acredita-se que contenha uma substância desagradável para cães e coiotes.

R

BESOURO-BOMBARDEIRO



Esta criatura tem um nome adequado: ela afasta os atacantes bombardeando-os com substâncias químicas quentes a ponto de queimar a pele humana. Este besouro voador de menos de 1,5 centímetro tem duas glândulas separadas. Uma contém peróxido de hidrogênio e hidroquinona, que também pode ser fabricada em laboratório e usada comercialmente como agente para clarear a pele. A outra guarda uma mistura de enzimas. Quando o conteúdo das duas glândulas se mistura, cria-se uma substância que pode chegar à temperatura de 100°C. Então essa combinação é disparada por uma abertura localizada na traseira do abdome do besouro, ação que ele pode repetir até 20 vezes antes que a munição acabe.



RATEL

O ratel, ou texugo-do-mel, de quase 15 quilos, foi chamado de animal mais destemido do mundo pela disposição de enfrentar outros maiores, como leões e búfalos. Além da mandíbula fortíssima e da pele grossa e emborrachada, o ratel se defende virando pelo avesso a bolsa das costas para borrifar os inimigos com um fedor almiscarado e sufocante. Essa ação faz os predadores fugirem, e é exatamente o que você faria se alguém usasse o mesmo truque com você. Eis outro factóide: o ratel costuma viver sozinho. Por que será, hein?

BEST
OF THE
BEST



PEPINO-DO-MAR

A velocidade preguiçosa do pepino-do-mar faria dele uma presa fácil. Mas esse animal muito simples possui uma arma secreta. Quando ameaçado, digamos, **R** por um caranguejo, algumas espécies de pepino-do-mar ejetam suas entranhas – o intestino, o trato respiratório e até os órgãos reprodutores – pelo ânus. Acredite se quiser: alguns predadores acham isso apetitoso. Depois o pepino-do-mar se esconde embaixo de uma pedra ou na areia e trama sua fuga. Seguir com a vida depois de literalmente pôr os bofes para fora não é fácil, e o pepino-do-mar passa alguns meses num estado de animação suspensa para regenerar os órgãos e se preparar para fugir do próximo predador.

VESPA XENOMORFA



Lembra-se do filme *Alien*, o oitavo passageiro? Nele, um Xenomorfo injeta seu embrião no corpo de um astronauta. Alguns dias depois... BAM! Um bebê alienígena brota do peito do pobre sujeito. Bem, há cerca de um ano um pesquisador da Austrália descobriu uma vespa que injeta seus ovos na vítima, por exemplo, uma lagarta de mariposa. Conforme crescem, os ovos consomem as entranhas da lagarta até explodirem de seu corpo como larvas totalmente formadas. E não acaba aí. Às vezes, a lagarta sobrevive como um zumbi, condenada a passar a vida protegendo o novo casulo comunitário até o dia em que as larvas emergem como vespas. O pesquisador, obviamente fã de ficção científica, chamou a vespa de *Dolichogenidea xenomorph*. Pense nisso como mais uma continuação da série *Alien*. ♦

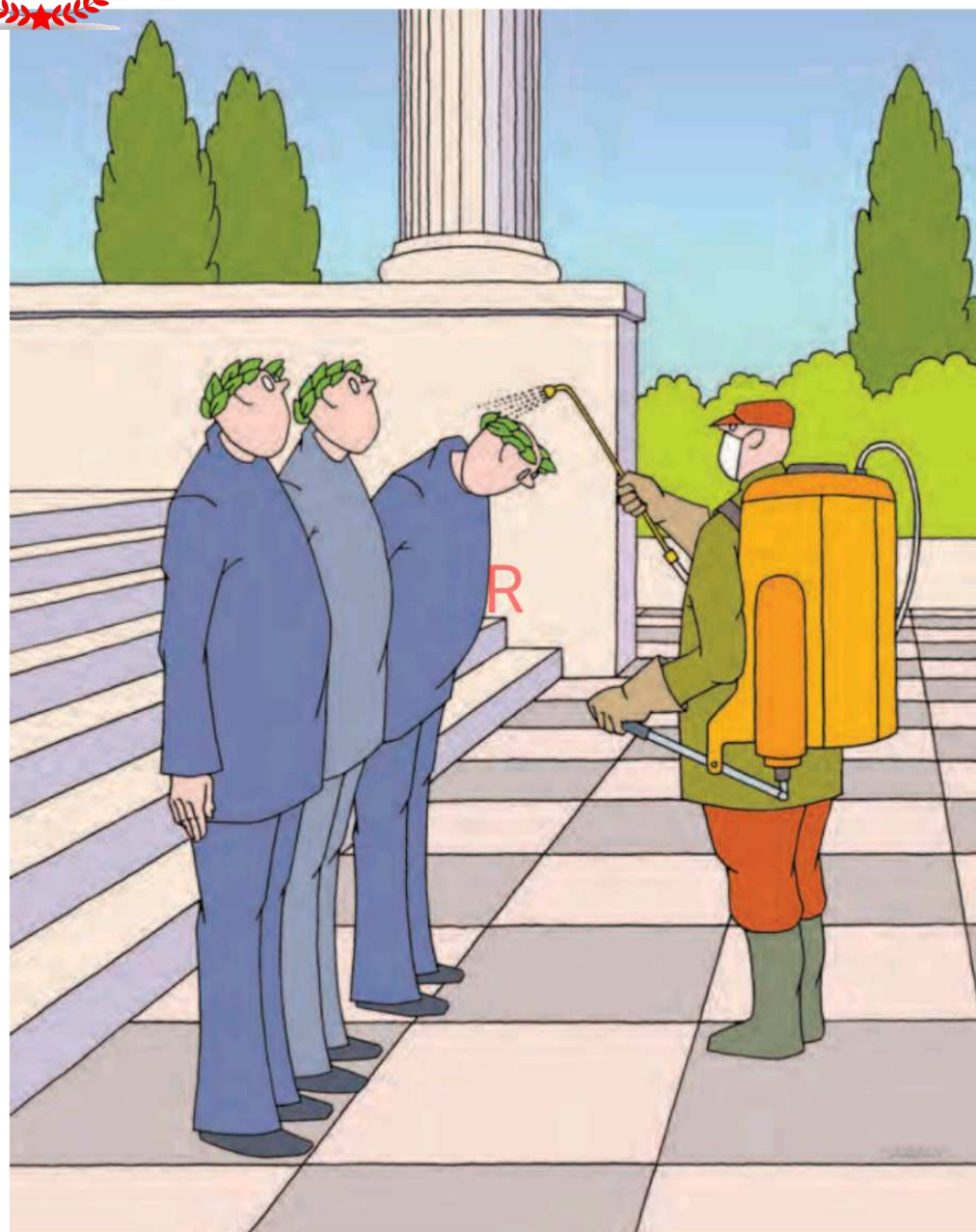
Ingrediente crucial

Atitude não é tudo, mas é quase tudo.

MARY PIPHER, PSICÓLOGA



SORRISO FINAL



BEST
OF THE
BEST

SOM DO SEU JEITO COM A CAIXA DE SOM MAIS COMPLETA DO MERCADO

OBASOUND

A Caixa de Som 7 em 1

Ouçá músicas MP3 pelo pendrive ou cartão de memória, rádio FM, celular via bluetooth. ou ligue seu instrumento na caixa, e faça um show ao vivo. Você ainda pode gravar tudo com a função "Rec Ready".



bateria
dura até **5h**



+bônus

**1 Microfone
1 Alça para transporte**



**SATISFAÇÃO
DA QUALIDADE
DE SEU PRODUTO
OU SEU DINHEIRO
DE VOLTA**

**FRETE
GRÁTIS**



de **619,90** por

3x 176,63
sem juros

ou **R\$ 529,90** à vista

LIGUE AGORA

compre pelo site ou televendas

0800 946 1111 obabox.com/selecoes

Estas ofertas são válidas enquanto durarem os estoques. Caso haja diferença de preço ou descrição do produto entre este anúncio e o do site, a condição válida e praticada será a do site. Reservamo-nos o direito de corrigir eventuais erros de divulgação neste anúncio. Frete a cobrar. *A partir de 4x será cobrado juros, parcelas mínimas de R\$ 50,00. Juros de 2,99% a.m. O prazo de troca é de 07 dias corridos após o recebimento de sua mercadoria. Ligue na nossa central de relacionamento e fale com a gente.

**OBA
BOX**

BEST
OF THE
BEST

ESCOVA ELÉTRICA DE LIMPEZA AGORA MAIS POTENTE

OBASPIN

Escova Elétrica de Limpeza

A nova ObaSpin é uma escova elétrica com uma bateria ainda **mais potente**, para te livrar de vez do esfrega esfrega na limpeza de casa. **Acabe de vez aquelas sujeiras pesadas e desagradáveis**, com o menor esforço possível.

R

**BATERIA
+ POTENTE**

ACOMPANHA

3 escovas
+ cabo extensor

**FRETE
GRÁTIS**



de **479,90** por

3x 133,30 sem juros

ou **R\$ 399,90** à vista

LIGUE AGORA

**SATISFAÇÃO
DA QUALIDADE
DE SEU PRODUTO
OU SEU DINHEIRO
DE VOLTA**

compre pelo site ou televendas

0800 946 1111 obabox.com/selecoes

Estas ofertas são válidas enquanto durarem os estoques. Caso haja diferença de preço ou descrição do produto entre este anúncio e o do site, a condição válida e praticada será a do site. Reservamo-nos o direito de corrigir eventuais erros de divulgação neste anúncio. Frete a cobrar. *A partir de 4x será cobrado juros, parcelas mínimas de R\$ 50,00. Juros de 2,99% a.m. O prazo de troca é de 07 dias corridos após o recebimento de sua mercadoria. Ligue na nossa central de relacionamento e fale com a gente.

**OBA
BOX**