

Selecções

NOVEMBRO 2025

READER'S DIGEST

**O SLOW LIVING
pode transformar
sua vida**
PÁGINA 28

**YOGA DO RISO:
pratique para ter mais
saúde e felicidade**
PÁGINA 48

**O GOLPE DE
CRIPTOMOEDAS
que enganou a cidade**
PÁGINA 38

**SAIBA POR QUE É
PRECISO PROTEGER
SEU OLFATO**

PÁGINA 72

ISSN 1516-7038

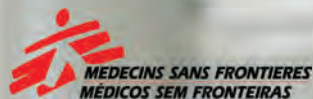
02511



Novembro 2025 • R\$ 27,90
selecoes.com.br

**Como
vencer
o calor**
PÁGINA 15

ines249



Sua herança para um futuro melhor

Um gesto solidário hoje pode
ajudar as próximas gerações.

Acesse msf.org.br/heranças
ou ligue 0800 941 0808 para saber mais.

Estampe sua ines249 solidariedade com estilo!

Encontre produtos lindos e cheios de estilo, para você ou para presentear alguém especial, na lojinha **Doe e Ganhe de Médicos Sem Fronteiras** (MSF).



Produtos que trazem esperança e transformação!

100% do valor arrecadado com nossos produtos, descontados os custos de produção, é redistribuído para os projetos de MSF no Brasil e no mundo, ajudando a levar cuidados de saúde e esperança onde eles são imensamente necessários.

**Várias
estampas
disponíveis!**

Acesse:

umapenca.com/medicossemfronteiras/
ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code abaixo e confira todos os produtos disponíveis!



VISITE A LOJINHA
DOE E GANHE DE MSF!

Artigos

28

CAPA/ESTILO DE VIDA

Há vida além da pressa

Entenda como adotar o *slow living* pode trazer mais saúde e felicidade para a sua vida.

POR MARIA PAULA LIMA

38

ATUALIDADES

O golpe de criptomoedas que enganou uma cidade inteira

Como um banqueiro experiente apostou e perdeu o dinheiro de sua comunidade, destruindo toda uma rede de confiança.

POR DAVID YAFFE-BELLANY

48

SAÚDE

Ria e afaste a tristeza

Cure-se com a cativante e cientificamente comprovada yoga do riso.

POR JUDE ARAIM

54

HISTÓRIA

Quando os computadores eram mulheres

As 6 pioneiras da programação.

POR ROLAND SCHULZ

62

LUGARES QUE FAZEM A DIFERENÇA

Saudações de Asheville

Lições de uma cidade pequena sobre solidariedade.

POR DEREK BURNETT

72

SAÚDE

Por que é importante proteger seu olfato

A covid-19 chamou atenção para esse sentido esquecido.

POR HELEN FOSTER

78

CLÁSSICO SELEÇÕES

Na rota do furacão

O dramático encontro do *Bounty* com Sandy.

POR NICK HEIL

86

FOTOGRAFIA

Até onde os pés chegaram

Correr uma maratona é um desafio que milhares de esportistas aceitam todo ano.

POR DORIS KOCHANNEK

92

INSPIRAÇÃO

Bons vizinhos são raros

Durante 35 anos, tive a sorte de morar ao lado de Walter, o melhor vizinho que alguém poderia desejar.

POR SHIRLEY PHILLIPS

96

HUMOR

Como escolher um cirurgião

Algumas escolhas até podem ser fáceis. Outras, claramente, requerem muito aconselhamento.

POR RICHARD GLOVER

Departamentos

HERÓIS DE HOJE

6 Uma única fagulha

Quando viu a namorada em chamuscas, Ralph Tölke precisou agir imediatamente.

POR ANNETTE LÜBBERS

COMPLETE A FRASE

12 Meu melhor truque para dormir é...

14 Entre aspas

ARTE DE VIVER

20 Desenrolando o rolo

PAPO DA NUTRI

21 Novembro azul: A saúde do homem também está na mesa

POR MÁRCIA FRANÇA

VIDA BEM VIVIDA

23 O melhor cara que conheço

Quando tio George telefona, nunca é perda de tempo atender.

POR TOMMY MARCUS

Humor

Flagrantes da vida real	10
Ossos do ofício	26
Rir é o melhor remédio	110

Saúde

BEM-ESTAR DO CORPO E DA MENTE

15 Vença o calor

Como se refrescar no verão.

POR BETH WEINHOUSE

18 Notícias do mundo da medicina

POR BONNIE MUNDAY

Jogos mentais

TESTE

100 Como anda seu autocontrole?

104 Quiz

105 Enriqueça seu vocabulário

107 Desafio Seleções

112 Onde? Onde?



Editora-executiva Raquel Zampil
Editor de Arte Luiz Felipe Menezes
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

©2025 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 CXLVIII, Nº 1.020. Impresso no Brasil por Oceano Indústria Gráfica e Editora. **Assinatura anual:** R\$ 299,97



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.

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

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)

VAI MUDAR DE ENDEREÇO?

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

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

MULHERES REAIS, RESULTADOS REAIS:

O DESAFIO QUE JÁ TRANSFORMOU A VIDA DE QUEM PASSOU DOS 40!

O Desafio 3D foi pensado
especialmente para mulheres 40+ que
querem emagrecer sem dificuldades.

São 21 dias para **desintoxicar** o corpo,
desinchar de vez e **diminuir** medidas
sem dietas restritivas mesmo com a
rotina puxada dos 40+ .

Descubra agora pelo whatsapp:

 **(21) 99736-4214**

Acesse o site:

desafio3d.selecoes.com.br



*Uma mulher pega fogo no churrasco.
Ralph Tölke age imediatamente.*

Uma única fagulha

POR Annette Lübbers

BARBARA HENNING NÃO acredita em coincidências. Dona de um bar em Blomberg, no estado alemão da Renânia do Norte-Vestfália, ela tem há anos uma fênix tatuada no braço direito. Várias e várias vezes, essa ave da mitologia grega explode em chamas e renasce das cinzas. Desde 20 de setembro do ano passado, Barbara, de 54 anos, também sente que renasceu do fogo.

Mãe de três filhos adultos, naquele dia ela queria trabalhar em seu bar, o Bei Heini. Mas o churrasqueiro que deveria preparar a festa de uma empresa local cancelou na última hora. Um de seus aprendizes, a filha Leoni e o namorado de Barbara, Ralph Tölke, que ajudavam a preparar o bufê da festa, já estavam lá. Noventa convidados eram esperados. Barbara não queria deixar os três sozinhos com a responsabilidade e foi para o local.

Os convidados chegam aos poucos. Para manter a comida aquecida, Barbara prepara oito grandes recipientes de aço inoxidável. Latinhas de pasta combustível geram o calor necessário sob cada um deles. Na diagonal atrás da chefe, Ralph Tölke e o aprendiz assam bifês e salsichas em duas churrasqueiras a gás. A uma certa distância, Leoni, de 20 anos, serve a cerveja.

ines249



Normalmente, a pasta combustível das latas leva três horas para acabar. Mas, nesse dia, o fogo se apaga pouco depois de uma hora. Barbara desconforta que a causa seja o vento.

Ela verifica com cuidado se as latinhas esfriaram o suficiente. Então as tira de sob os recipientes de aço inoxidável, abre a tampa, pega o galão e enche as latinhas com a pasta combustível amarela e viscosa. Nesse momento, uma fagulha entra no galão, e a pasta lá dentro explode. Barbara não faz ideia de onde veio a fagulha.

poucos passos, está ao lado da namorada. Com as mãos nuas, arranca do corpo dela o avental em chamas. Depois, segura Barbara pelos braços, a deita no chão e a rola no asfalto. Ao mesmo tempo, dá tapas no corpo dela todo para apagar as chamas.

Os socorristas da empresa vêm correndo com baldes de água. Agora, Barbara está deitada de bruços. A filha Leoni se senta diante dela, os olhos arregalados de medo. Está em choque. “Querida, ainda estou aqui!”, diz a mãe baixinho, estendendo a mão. Algo

AS CHAMAS LAMBEM OS BRAÇOS E AS PERNAS, O ROSTO E O CABELO DE BARBARA.

Ralph Tölke ouve o estrondo. Vira-se e vê a namorada. Barbara Henning está em chamas. Seus pés estão numa poça de pasta ardente. Há pasta combustível por toda parte. Nas pernas, nos braços, no rosto e no cabelo de Barbara. As chamas azuladas têm apenas 2 centímetros de altura, mas a temperatura é de 200 graus. O plástico do avental amarrado na cintura de Barbara já pinga, derretendo-se.

Ela não sente dor, mas vê as chamas no corpo e pensa: “É isso. Você não vai sobreviver.” Mas, imediatamente, o desafio se instala. “Isso não pode estar acontecendo. Quando finalmente voltei a ser feliz.” Não faz muito tempo que ela e Ralph Tölke são um casal.

Ralph não pensa. Aos 58 anos, é bombeiro voluntário. E age. Em

pende daquela mão. A princípio, Barbara quer arrancá-lo com a outra mão. Então, vê que é um pedaço de pele.

Barbara ainda não sente dor. Quer muito se levantar. Ralph a ajuda. “Gente, temos de continuar, a carne está esfriando”, diz ela. Mas aí fica tonta. Precisa se deitar num dos bancos das tendas de cerveja.

Barbara passa a mão pelo rosto. “Meus cílios sumiram”, diz ela, perplexa. “Não importa”, comenta outra voz. “Vão crescer de novo.”

Mal se passaram cinco minutos desde a explosão, e a ambulância chega, com a luz piscando e a sirene alta. Alguém deve ter pedido socorro. “Vamos lhe dar um analgésico”, diz o paramédico. Barbara ainda não sente dor alguma, mas de repente é como se

as pernas estivessem em chamas. “Tire minha calça. Ela está atrapalhando”, diz ela.

O paramédico quer fazer mais alguns testes antes. Barbara é colocada na ambulância. Permitem que Ralph a acompanhe. Na ambulância, Barbara insiste: precisam tirar sua calça! Ralph a ajuda e fica horrorizado ao ver pedaços de pele grudados no tecido. No hospital de Detmold, os médicos dão uma olhada nela e a transferem imediatamente para uma clínica especializada em Hanover.

Três cirurgias e vários enxertos de pele depois, Barbara Henning mal exibe sinais do acidente. “Tive sorte. Se eu estivesse segurando o galão na vertical no momento da explosão, a pasta ardente voaria em meu rosto”, explica ela. “E, se fossem de fibras sintéticas, a calça e a blusa que eu vestia teriam queimado muito mais depressa do que o algodão.”



O acidente ocorreu quando Barbara repunha a pasta combustível. Uma fagulha a fez explodir.

“E, se as churrasqueiras não estivessem cobertas, os botijões de gás teriam pegado fogo”, acrescenta o namorado e salvador, Ralph Tölke, freguês do bar de propriedade de Barbara e que a cortejou sem sucesso por muito tempo. Foi pouco antes do acidente em setembro que, finalmente, os dois ficaram juntos. Não, definitivamente Barbara Henning não acredita em coincidências. “Tudo tinha de acontecer”, diz ela, agradecida. ♦



Coisas que não devem ser ditas em seu discurso de casamento

Reconheço um dos padrinhos da lista dos mais procurados.

Ela é um 46. Ele mal chega a 38.

É bom ver que ele casou com alguém de fora da família dessa vez.

CAROL LEIFER E RICK MITCHEL, NO LIVRO *How to Write a Funny Speech*
(COMO ESCREVER UM DISCURSO ENGRAÇADO)

FLAGRANTES

DA Vida Real



“Você prefere a companhia dos tubarões a discutir o nosso relacionamento?”

Durante minhas férias na Escócia, deparei com um souvenir para turistas engraçado. Era uma garrafa com um rótulo que dizia: “Autêntica Névoa Escocesa”. Quando olhei com atenção e a virei,

encontrei a etiqueta: “Made in China”.
—STUART COLLINSON

Meu filho Nelson estava fazendo a barba e, ao ver a filha de 4 anos observando, comentou que aprendeu com o

avô. Diante do interesse da pequena, foi relatando e mostrando didaticamente os passos do processo. No fim, com a pia já cheia de pelos, foi surpreendido com a pergunta:

– Mas ele também te ensinou que tem que limpar a pia depois?

—SOLANGE THOMÉ,
Curitiba (PR)

Você nunca terá visto alguém passivo-agressivo até ouvir uma mãe ou um pai respondendo às perguntas de uma criança que não quer ir para a cama.

—@THEARIBRADFORD

Era a minha vez de trabalhar na barraca de lanches enquanto o

time juvenil de hóquei do nosso filho jogava. Quando um jogador do outro time veio comprar um lanche, perguntei qual era o placar.

– Quatro a três – disse ele.

– E quem está na frente? – eu quis saber.

Enquanto se afastava, ele gritou:

– O quatro!

—DAVID FLEMMING

O médico analisou os resultados do meu exame de sangue de rotina e, em seguida, mediu minha pressão arterial.

– Você estava com pressa esta manhã? – ele perguntou.

Pensando no pior, respondi:

– Não, na verdade, fiquei sentado na sala de espera, bastante relaxado, lendo. Por quê? Minha pressão está muito alta?

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R\$ 400.

Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 99.

– Não – respondeu o médico. – Seu colete está do avesso.

—GCFL.NET

Resposta ardente

Eu: Tenho um corte embaixo da unha.

O universo: Ótimo, vou te enviar um número excepcionalmente alto de encontros com frutas cítricas.

—@MARIANA057

Quando deixei meu carro na oficina, o mecânico estendeu a mão.

Confusa com o flerte descarado do rapaz, coloquei minha mão na dele, brincando, e fingi um desmaio.

Ele sorriu com simpatia e disse:

– Preciso das chaves.

—SUE PENZEL

Estou aplicando botox não por causa da idade, mas para evitar que meu rosto reaja antes que meu cérebro tenha a chance de se manifestar.

—@ITSNASHFLYNN

ORIENTAÇÃO PARENTAL NECESSÁRIA

Chip Leighton, apresentador da série *The Leighton Show*, do TikTok, pediu aos pais que compartilhassem perguntas intrigantes que seus filhos fizeram depois de saírem de casa para a universidade. Essa garotada talvez precise de mais tempo para estudar.



“Qual é o nome verdadeiro da Vovó?”

“Posso usar o banheiro em um avião?”

“Qual a frequência anual?”

“Vivemos acima ou abaixo do nível do mar?”

“Como sei quando a água está fervendo?”

“Costeletas de porco são parte de um frango, certo?”

“Qual dos dois faz barulho: relâmpago ou trovão?”

“Que horas é meio-dia?”

COMPLETE A FRASE

ines249

Meu melhor truque
para dormir é...

...fechar
os olhos.

ALE VIGUERAS
México

...ainda não
encontrei.

CAROLINE
França

...me
deitar
e esperar.

RUBEN HENNON
Bélgica

...ler.

IRIS GONZÁLEZ
Porto Rico

...fazer
exercícios
respiratórios.

ALBA LUZ
Paraguai

...deixar a
bateria do
celular acabar.

KARLA ORDÓÑEZ
Panamá

...fingir
que estou
dormindo.

PAOLA CARRASCO
Chile

...de olhos
fechados, imitar
os movimentos
rápidos dos
olhos durante
o sono REM.

CLARISSA GONÇALVES
Brasil

**...calçar
meias e usar
um cobertor
quentinho.**

HELLEVI ANNALA
Finlândia

**...limpar
a cabeça,
arrumando tudo
em gavetas.**

WILMA VOS
Países Baixos

**...tomar vinho
tinto em vez de
vinho branco.**

ANDREAS
Alemanha

**...arrumar
as cartas da
paciência.**

SASKIA
Áustria

**...dormir
tarde.**

ANA CHENA
Espanha

**...escutar a
gravação das
minhas férias.**

ANNE
Suíça

Acho que levamos as várias tecnologias longe demais. De certo modo, a humanidade ficou na poeira. Agora o ritmo é acelerado demais.

—**Elisabeth Rehn**, EX-MINISTRA DA DEFESA DA FINLÂNDIA

A amizade é uma parte importante da minha vida, ao lado da família e do relacionamento com minha mulher.

É o terceiro pilar importante que me permite dividir sentimentos, ser compreendido e me sentir seguro.

—**Tom Schilling**, ATOR E MÚSICO ALEMÃO

A raiva talvez não passe de tristeza virada do avesso.

—**Griet Op de Beek**, ESCRITORA BELGA

Autoconfiança não é o mesmo que ser seguro de si. É encontrar coragem para enfrentar a incerteza, em vez de fugir dela. É encontrar forças para avançar apesar das dúvidas.

—**Charles Pépin**, FILÓSOFO E PSICOTERAPEUTA



O segredo para falar bem é, acima de tudo, ser um bom ouvinte. Treinar a escuta ativa é o maior favor que podemos fazer a nós mesmos.

—**Sara Garvía Alonso**, BIÓLOGA ESPANHOLA, MEMBRO DA RESERVA DE ASTRONAUTAS DA AGÊNCIA ESPACIAL EUROPEIA

SAÚDE

BEM-ESTAR DE
CORPO E MENTE

Vença o calor

*Como se refrescar mesmo
com a temperatura alta*

POR Beth Weinhouse

TALVEZ VOCÊ SEJA daqueles que tiram o suéter quando todo mundo se queixa de frio. Ou talvez vista o suéter quando os outros reclamam do calor. A questão é: não há uma temperatura única que seja confortável para todos.

“A temperatura em que as pessoas começam a se incomodar é muito individual e variável”, diz S. Tony Wolf, Ph.D. e professor do Departamento de Cinesiologia da Universidade da Geórgia, nos EUA. Na verdade, além da temperatura, nossa percepção de calor e frio depende de fatores como umidade e fluxo do ar. E mais: a combinação de

características exclusivas de cada um – idade, gênero, massa corporal, estado de saúde e medicamentos – afeta como sentimos a temperatura.

Com o tempo, as pessoas conseguem se aclimatar a temperaturas mais altas (ou mais baixas). Quem mora em regiões com estações bem demarcadas pode se sentir mais à vontade com o calor no fim do verão do que no início. “Mas há pessoas em clima quente que nunca se adaptam, porque nunca ficam ao ar livre”, diz Robert Kene-

EXPERIMENTE A SOLUÇÃO MILITAR PARA REFRESCAR-SE RAPIDAMENTE.

rick, Ph.D., professor e catedrático de Ciências Biomédicas e Nutricionais do campus de Lowell da Universidade de Massachusetts. “Elas vão do ar condicionado de casa para o ar condicionado do carro e o ar condicionado do escritório.”

Aclimatados ou não, em algum momento, principalmente no verão, muitos sentirão um calor desconfortável. Na maior parte dos casos, de fato é só um desconforto. Felizmente, podemos fazer muita coisa para manter o conforto apesar do calor.

♦ *Tome bastante água.* “É pelo suor que regulamos o calor”, explica Robert. “E, ao suar, você se desidrata. É bom tomar água pura ou ingerir

fluidos com eletrólitos (como as bebidas esportivas).” Quanto beber? Um modo de saber se você está desidratado é verificar a urina. Ela deve ser transparente, clara ou cor de palha. Se for mais escura, você está desidratado.

♦ *Mude a rotina de exercícios para minimizar a exposição a altas temperaturas.* “Pratique mais cedo, quando é mais fresco”, aconselha Tony, “ou à noite. E tente ficar o máximo possível na sombra.”

♦ *Prefira roupas leves – tecidos finos, cores claras – e soltas.* As roupas largas permitem mais fluxo de ar e mantêm o corpo mais fresco. Uma exceção: as roupas de exercícios feitas de tecidos novos que permitem a evaporação do suor também são uma boa opção.

♦ *Mantenha as janelas cobertas com venezianas, persianas ou cortinas.* Pense no carro: com a janela fechada, ele esquenta muito se ficar ao sol; é o chamado efeito estufa. A mesma coisa acontece em casa: as janelas descobertas prendem o calor e a luz do sol no lado de dentro.

♦ *Use ventiladores para manter uma corrente de ar constante dentro de casa.* “Os ventiladores fazem o ar se mover pelo corpo, e o suor evapora”, explica Robert.

♦ *Mantenha um borrifador por perto.* Borrifar água fria ou fresca no corpo e ficar perto do ventilador ajuda a evaporar o suor do corpo e dissipa o calor pela pele. Se estiver com muito calor, tome uma



chuveirada ou um banho de imersão em água fria. “Quanto mais superfície do corpo você resfriar, melhor se sentirá”, explica Tony.

Além dessas práticas inteligentes, eis duas coisas criativas a tentar:

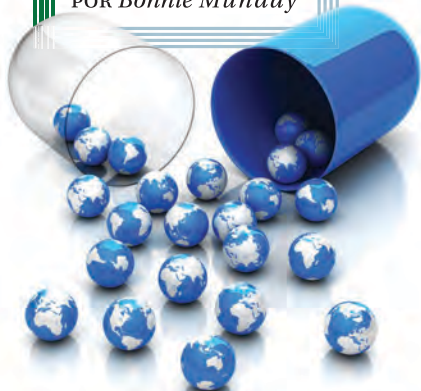
♦ *Experimente a solução militar para refrescar-se rapidamente.* Robert, que trabalhou com o exército dos EUA, explica que, em certo momento, lhe pediram que desenvolvesse um mecanismo de resfriamento que não usasse energia e pudesse ser empregado em campanha. “O exército queria refrescar os homens e mulheres fardados no calor, durante a instrução, por exemplo”, diz ele. A solução foi mandar os soldados mergulharem as mãos e os braços até o cotovelo

em água fria ou fresca. “Essa área do corpo tem uma boa superfície e muitos vasos sanguíneos; resfriá-la é um modo rápido de perder bastante calor do corpo.”

♦ *Assista a um filme passado em ambiente frio, como *Frozen*, *Expresso do Amanhã* ou *Doutor Jivago*.* Parece bobagem? Contágio térmico é o fenômeno de sentir mais frio ao ver alguém que está obviamente congelando. Um estudo constatou que a temperatura das mãos de pessoas que assistiram a um vídeo com atores que punham a mão em água gelada caiu um pouquinho. Os especialistas duvidam que a temperatura interna do corpo seja afetada dessa maneira, mas o poder da sugestão talvez traga algum alívio. ♦

Notícias DO MUNDO DA MEDICINA

POR Bonnie Munday



PROTEÍNA VEGETAL PARA ENVELHECER COM SAÚDE

Sabemos que a ingestão suficiente de proteína é essencial para a saúde óssea, a preservação dos músculos e a boa imunidade. Mas um novo estudo da Universidade da Austrália, publicado na revista *Nature Communications*, mostra que a origem faz diferença: mais proteína de plantas e menos de animais adiciona anos saudáveis à vida.

Os pesquisadores estudaram durante quase 60 anos (de 1961 a 2018) o impacto de uma alimentação proteica em 101 países e constataram que os

habitantes de países onde a alimentação é mais rica em proteína vegetal (como o Subcontinente Indiano) tinham maior expectativa de vida quando comparados aos países que consomem principalmente proteína animal (como o norte da Europa).

Foi um estudo observacional, mas outras pesquisas recentes ligam a proteína vegetal ao benefício para a saúde, inclusive um estudo de revisão alemão de 2023. A substituição de uma porção diária de proteína animal por nozes, grão-de-bico ou quinoa baixou o risco de doença cardíaca, AVC e diabetes tipo 2.

Mosquitos contra a malária

Um estudo clínico das universidades de Leiden e Radboud, nos Países Baixos, recentemente publicado na revista *New England Journal of Medicine*, mostra resultados promissores para prevenir a malária. As vacinas contra a malária, que mata por ano cerca de meio milhão de pessoas no mundo inteiro, só oferecem proteção a curto prazo. Os cientistas expuseram nove participantes a mosquitos infectados com um parasita geneticamente modificado chamado GA2. Oito dos nove não desenvolveram malária, porque o parasita GA2 se desenvolve com lentidão e dá mais tempo ao sistema imunológico para reconhecê-lo e combatê-lo. Esse efeito protetor foi tão substancial que garantiu novas avaliações em populações maiores.

O “embaralhamento do sono”

Cada vez mais o “embaralhamento cognitivo” é recomendado pelos médicos a pessoas com dificuldade de adormecer graças a um grande estudo de revisão da Universidade do Quebec, no Canadá.

Como funciona? Simples: você visualiza um objeto a cada cinco ou dez segundos (por exemplo, itens que comecem com a mesma letra). Foi demonstrado que fazer isso por vários minutos ajuda a adormecer por ser uma distração mental das preocupações que nos mantêm acordados. É parecido com o “yoga nidra”: o exame mental do corpo na hora de dormir que leva consciência a cada parte. O efeito calmante da técnica foi demonstrado num estudo indiano de 2023 publicado na revista *PLOS One*.

Mas notícias sobre crianças e celulares

Estudos da última década ligaram o uso excessivo de mídias sociais à depressão e à ansiedade em crianças e adolescentes. Agora, há indícios de que o tempo de tela causa a perda de capacidade cerebral. Num recente estudo de revisão da Universidade Macquarie, na Austrália, sobre jovens viciados em telas, exames do cérebro mostraram a perda de matérias branca e cinzenta nas partes do lobo frontal associadas à memória e ao aprendizado.

Mas nem tudo parece perdido: vários países, como Brasil, Espanha e Austrália, já regulam o uso de celulares em escolas na esperança de que isso ajude as crianças a romper o hábito.

Um milagre dos dentes?

Cientistas do Japão estão desenvolvendo um medicamento para fazer os dentes renascem. Os mamíferos têm duas dentições, mas pesquisadores do Instituto de Pesquisa Médica do Hospital Kitano, em Osaka, dizem que temos dentro da gengiva os brotos da terceira. O novo medicamento bloqueia a proteína USAG-1, que inibe o crescimento dos dentes; quando testado em roedores, ele provocou o crescimento desses dentes escondidos. Os testes em seres humanos estão em andamento.

Imagine ser capaz de ter uma terceira dentição? Chega de implantes e dentaduras! 



Desfazendo o rolo

POR CIMA OU por baixo? Esse debate existe desde 1883, quando o rolo de papel higiênico foi patenteado – com um desenho do papel saindo por cima. Assim posicionado, é menos provável que o papel entre em contato com a parede ou armário atrás dele, o que reduz a possibilidade de transferência de bactérias. No entanto, o método “por baixo” torna menos provável que o papel se desenrole por acidente ou por capricho de alguma criança ou animal curioso. De acordo com uma pesquisa realizada nos EUA, 72% das pessoas preferem o método “por cima”, e 27% admitem que já “corrigiram” o sentido do papel na casa de amigos. E você? Qual a sua preferência? 



Novembro Azul: A saúde do homem também está na mesa

POR *Márcia França*

NOVEMBRO é o mês de reforçar a importância da prevenção das doenças masculinas, especialmente o câncer de próstata. E quando o assunto é prevenção, a alimentação pode ser uma grande aliada.

Alimentos que protegem

Priorize alimentos *in natura* e minimamente processados como frutas, legumes, verduras, leguminosas e oleaginosas que fornecem nutrientes essenciais e ajudam a manter o corpo funcionando bem.

Antioxidantes e licopeno

Alimentos como tomate, pimentão, abóbora, melancia e goiaba contêm



licopeno, um antioxidante que pode ajudar a proteger a próstata. Para maximizar o benefício do licopeno, consuma alimentos, como o tomate, cozidos e com um pouco de gordura boa, como azeite. Brócolis, couve e outros vegetais crucíferos contêm compostos que fortalecem a saúde da próstata.

Ômega-3 e gorduras saudáveis

Peixes como sardinha e salmão são ricos em ômega-3, gordura saudável com ação anti-inflamatória que auxilia na proteção do organismo. Alho, cebola, pimenta vermelha, linhaça,



Márcia França

Nutricionista
CRN: 20102100

azeite de oliva extravirgem e cúrcuma também possuem compostos bioativos importantes para a saúde masculina.

Estilo de vida saudável

Uma alimentação equilibrada é ainda mais eficaz quando combinada à prática de exercícios físicos, controle do peso, consumo moderado de álcool e boa hidratação. O estresse deve ser controlado, pois contribui para dores

musculares, insônia, alterações no apetite, ganho de peso e maior risco de doenças.

Atenção ao peso e aos ultraprocessados

Manter o peso dentro do ideal é fundamental. Alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras ruins, açúcares e aditivos, podem aumentar o risco de doenças e prejudicar o funcionamento do corpo. 💎

DESAFIO DO MÊS: 3 ALIMENTOS PROTETORES DA PRÓSTATA

Inclua pelo menos três alimentos aliados da saúde masculina nas refeições diárias. Algumas opções seguras e com efeito comprovado são: tomate, brócolis, couve, sardinha, salmão e castanha-do-pará. Lembre-se: nenhum alimento isolado faz milagre. O efeito protetor vem da combinação de alimentação equilibrada, hábitos saudáveis e acompanhamento profissional.

Cuide da alimentação com atenção e carinho. Cada escolha saudável é um passo importante na prevenção.



Pare de dizer essas coisas. Ponto final.

A Universidade Estadual do Lago Superior, no estado americano de Michigan, publica uma lista anual de expressões que não deveríamos usar. Aqui estão as mais recentes e a justificativa:

Eras: Se você não é Taylor Swift, está na hora de abandonar as “eras”.

Muda o jogo: Quantas vezes o jogo pode ser mudado sem ficar irreconhecível?

Desculpe, mas sem desculpas: Uma desculpa meia-boca que se finge de franqueza ousada.

100%: Desde quando um percentual pode ser usado para descrever concordância?

Ponto final: Entendemos seu argumento.

Não é preciso pontuá-lo verbalmente.

LSSU.EDU



O melhor cara que conheço

Quando tio George liga, sempre vale a pena atender

POR *Tommy Marcus*

DO LIVRO **GOOD PEOPLE:**

STORIES FROM THE BEST OF HUMANITY

MEU TIO GEORGE mora numa casa com mais algumas pessoas como ele. Sua vida é simples – sem celulares, sem internet –, e a comunicação se limita a contatos presenciais e telefonemas à moda antiga por aparelho fixo. Sua namorada se chama Carol e eles se casam de quinze em quinze dias, mais ou menos. Ele me diz que ela me acha bonito, e eu lhe peço que agradeça. Não se sabe se Carol existe.

Eu e meu tio sempre tivemos uma relação especial, e meu nome do meio, George, é razão de orgulho. Mesmo assim, quando eu tinha 5 anos, perguntei a meus pais qual era o problema dele. (Eu tinha 5 anos, tá? Delicadeza

não era meu forte.) Seja como for, eles disseram que não havia nenhum “problema”, mas que tio George tinha uma deficiência mental.

Antes, George pedia periodicamente o número do meu celular e o escrevia. Ligava algumas vezes e, de repente, parava... porque tinha perdido o papelzinho com o número. Durante anos foi assim, até que, em algum momento, há cerca de seis anos, ele decorou. Desde então, mais ou menos de hora em hora das 7 da manhã às 7 da noite, ele me liga dez vezes por dia, sem falha, 365 dias por ano. Embora eu o ame muito, atendo apenas talvez a dois desses telefonemas por dia.

ines249



Nossas conversas telefônicas sempre obedecem à mesma estrutura e usam uma das três realidades fantasiosas criadas pela imaginação de George. Numa delas, ele é meu pai (nesse papel, ele gosta de ralar comigo por falar palavrão). Em outra, ele é o major Charles Winchester, do seriado de TV *M*A*S*H*, da década de 1970, e eu sou o capitão B. J. Hunnicutt, que se apresenta ao comandante. Na última, nós dois somos salva-vidas

O TELEFONEMA ME PERMITE FUGIR E SÓ RIR E AGIR COMO CRIANÇA OUTRA VEZ.

e organizamos o resgate de uma pessoa que está se afogando.

Quando o telefone toca, sempre digo “Alô?”, como se não soubesse quem está ligando.

“Oi, George”, digo.

“É seu pai, George!” Ou “É o major Winchester!” Ou “Aqui é Torre 1. Torre 2, está me ouvindo?”

Encenamos os personagens durante cerca de um minuto e meio e só paramos para gargalhar. Então, ele se cala.

“Sabe de uma coisa, Tommy”, ele diz. “Estou ligando para dizer que você é o melhor cara que conheço.”

“Você também”, respondo. “Nós dois!”

“Os dois mosqueteiros! Todos por um e um por todos!”

Ambos rimos. Então, ele me pergunta o que vou jantar ou se estou assistindo ao jogo do Mets e termina me dizendo que me ligará numa hora específica (ele sempre liga antes do horário marcado).

Há anos essa conversa se repete literalmente várias vezes por dia. Não importa o que aconteça no mundo, não importa a fragilidade básica da vida, posso contar com a constância dessas ligações. Nos momentos em que estou mais estressado e vulnerável, zangado ou triste, em rompimentos dolorosos e reveses profissionais, mesmo assim o telefonema chega e me permite fugir um pouquinho da realidade e só rir e agir como criança outra vez.

Como não entende as coisas em nível adulto – ele não faz ideia do que faço no trabalho, por exemplo –, é impossível George compreender certos aspectos da minha vida ou perceber se meu dia está sendo bom ou ruim.

Assim, aconteça o que acontecer, ele consegue me trazer a mesma energia, o mesmo amor e a mesma aceitação. É uma dádiva inacreditável. Porque sei que, mesmo nos piores momentos, quando sinto que estou me afogando, posso contar que tio George, lá na Torre 1, vai gritar de seu posto de observação, com o potente megafone, que sou o melhor cara que ele conhece.

É um ato de amor que me salva, só um pouquinho, todos os dias. ♦

TRECHO DE *GOOD PEOPLE*, DO SITE UPWORTHY, POR GABRIEL REILICH E LUCIA KNELL. © 2024 UPWORTHY. REPRODUZIDO COM PERMISSÃO.



“Se naquela época eu soubesse o que sei hoje, não teria aceitado este emprego.”

Eu estava caminhando perto de Wall Street, em Nova York, e entrei numa delicatessen. Pedi um sanduíche e conversei com o dono. Perguntei-lhe se estar no distrito financeiro

lhe permitia obter conselhos valiosos de seus clientes experientes.

Ele parou de montar o sanduíche.

– Todos os dias, esses corretores vêm

aqui comprar sanduíches, donuts, café... – disse ele.

E então apontou a porta da loja.

– E todos os dias, eles tentam puxar a porta na qual se vê a placa

**Adultos perguntam às crianças o que elas
querem ser quando crescerem
porque estão em busca de ideias.**

—PAULA POUNDSTONE, COMEDIANTE

de “empurre” (*push*, em inglês).

—STEVEN SCHARFF, *no New York Times*

Depois de servir uma xícara de chá de ervas para meu marido, mecânico de automóveis aposentado, perguntei o que ele achava.

– Excelente – respondeu ele. – Tem cheiro de óleo de transmissão.

—MARY MININNI

Minha chefe, que mora em uma casa muito antiga, do período anterior

à Guerra Civil, disse a uma amiga que não usa água da rede pública. Quando chove, a água escorre do telhado por calhas que a levam para uma cisterna.

– O que acontece durante uma seca? – perguntou a amiga.

– Eu compro um caminhão-pipa – disse minha chefe.

Intrigada, a amiga perguntou novamente: – E como eles levam a água do caminhão para o telhado?

—CHRISTY ROLF

Agente de seguros de vida para um cliente em potencial:

– Não me deixe assustá-lo e levá-lo a uma decisão precipitada. Converse hoje à noite com seu travesseiro. Se acordar de manhã, me ligue e me diga o que decidiu.

—WORKJOKE.COM

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R\$ 400.

Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 99.

SEM TINTA (E SEM PACIÊNCIA)

Lembra como as impressoras antigas lidavam com a falta de tinta? Elas simplesmente trabalhavam e trabalhavam, criando imagens e textos cada vez mais tênues, até que finalmente tudo ficava branco. As impressoras modernas dizem: “NÃO CONSIGO TRABALHAR ASSIM!” e então enviam um e-mail para alguém, tentando encomendar sua própria tinta. —@THELOSTBRIDE

Meu computador parou de se comunicar com a impressora. Vou pedir à impressora que admita o que fez e peça desculpas para que possamos seguir em frente como equipe. —@SARAJBENINCASA



Uma impressora consiste em três partes principais: o gabinete, a bandeja de papel emperrada e a luz vermelha piscando. —@AMANDABLAIN

Vou bancar a impressora hoje e simplesmente não vou trabalhar.

—@LMWORTH0

FONTE: WWW.COBURGBANKS.CO.UK

ines249



Há vida além da pressa

*Desacelerar não é perder tempo:
entenda como o slow living pode
transformar sua rotina*

POR *Maria Paula Lima*

Em um mundo que celebra o “viver mais rápido, melhor”, será que parar ainda faz sentido? Em 2021, a goiana Adriana Borges, 42 anos, vivia conectada à internet e trabalhando sem parar. Dividia seus dias entre dois empregos completamente diferentes: era consultora de imagem, trabalho que divulgava através de um perfil ativo no Instagram, e educadora digital, produzindo um curso on-line sobre moda minimalista e intencional. A rotina era exaustiva; ela passava horas em frente às telas, em reuniões, produção de conteúdo, atendimentos, constantemente com a sensação de estar “devendo” algo.

Depois de anos assim, a virada aconteceu quando Adriana percebeu que, mesmo batendo metas e sendo elogiada por sua produtividade, se sentia esgotada, ansiosa e cada vez mais distante de si mesma, da família, dos amigos e das atividades que lhe davam prazer. Decidiu então abrir mão de um dos empregos, reduzir a exposição nas redes sociais e experimentar o que hoje defende como estilo de vida: o *slow living*. “A vida é linda e a gente se perde na correria; agora, eu só quero viver com presença”, conta Adriana.

A consultora visual trocou o ritmo frenético pelas pausas intencionais. Passou a se desconectar do celular nos fins de semana, redescobriu o prazer de caminhar na natureza, voltou a cozinhar por prazer e sem pressa, incluiu yoga e meditação no dia a dia e aprendeu a tomar chá como um ritual de presença. A mudança, que começou tímida, transformou sua saúde física e sua relação com o consumo. Hoje, diz que luxo é ter tempo para o que importa.

POR QUE DESACELERAR?

O *slow living*, ou “viver devagar”, vem se consolidando como resposta a esse estilo de vida cada vez mais acelerado. Longe de ser apologia à preguiça, ele é um convite para fazer menos coisas no piloto automático e mais com intenção, presença e propósito. O conceito surgiu como desdobramento de outros movimentos, em especial o *slow food*. Criado na Itália nos anos 1980 como forma de resistência à cultura do *fast food*, essa filosofia valoriza a comida de verdade, local e preparada com paciência. Desde então, a ideia se expandiu para o *slow travel*, o *slow medicine*, o *slow fashion* e outros modos de desacelerar baseados na mesma premissa: qualidade é mais importante que velocidade.

Para o jornalista britânico Carl Honoré, autor do livro *Devagar: Como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade* (Editora Record), a pressa constante não

Com o *slow living*,
Adriana Borges
redescobriu o prazer
do contato com a
natureza.



nos faz mais produtivos, apenas nos deixa exaustos e mais superficiais. O psicólogo e psicanalista José Guilherme Medina, criador do perfil do Instagram Caos Sutil, reforça essa ideia: “Ao desacelerar e reduzir o estado de ansiedade, a pessoa se torna mais presente e apta a tomar decisões mais conscientes, otimizando o funcionamento mental e a clareza nas ações.”

Na saúde mental, os benefícios de viver mais devagar já são bem

documentados. Segundo uma revisão publicada no *Journal of the American Medical Association* em 2014, programas de *mindfulness*, ou atenção plena, podem reduzir os sintomas de ansiedade em até 38%. Diminuir o ritmo também ocasiona maior clareza mental, foco e concentração. “Essas práticas promovem a contemplação, resultando em benefícios como a neurogênese, que ampliam a capacidade de expansão mental e da consciência. Assim, a pessoa se torna

COMO PRATICAR SLOW LIVING NO DIA A DIA?

1. Desconecte-se por um tempo: Reserve momentos do dia sem celular ou redes sociais. Nem que seja por 15 minutos, fique *off-line*.

2. Crie pausas conscientes: Faça pequenas pausas entre tarefas para respirar fundo, tomar um copo d'água ou apenas observar o ambiente.

3. Aproveite as refeições: Coma devagar, sem distrações, prestando atenção nos sabores e no ato de se alimentar.

4. Valorize o essencial: Descarte compromissos desnecessários e priorize o que realmente importa.

5. Tenha um hobby off-line: Leia um livro, cuide das plantas, cozinhe sem pressa ou faça uma caminhada ao ar livre.

6. Organize o espaço: Um ambiente limpo e organizado ajuda a acalmar a mente e a evitar distrações.

7. Pratique o “não fazer nada”: Permita-se momentos de ócio,

sem culpa. O vazio também faz parte do equilíbrio.

8. Respire e medite: Dedique alguns minutos para meditar ou simplesmente se concentrar na sua respiração.

9. Esteja presente: Quando estiver com alguém, ouça de verdade aquela pessoa, sem interrupções ou multitarefas.

10. Durma bem: Respeite o descanso. Um sono de qualidade é base para desacelerar a mente e o corpo.

mais presente e apta a tomar decisões mais ponderadas”, explica José Guilherme.

E não é só a mente que agradece. A Sociedade Brasileira de Cardiologia alerta para os impactos do estresse crônico sobre o corpo, associando-o a doenças cardiovasculares e hipertensão arterial. Meditar, praticar respiração consciente ou caminhar são pequenas ações que ajudam a regular o corpo. Além disso, com mais tempo disponível, há espaço para atividades físicas e alimentação saudável.

Adriana comprova esses benefícios: “Antes eu não tinha tempo para treinar. Quando comecei a viver com calma, passei a me exercitar e me alimentar melhor. Hoje minha vida tem mais qualidade.”

Quando cultivamos uma conexão mais profunda com nós mesmos, com as pessoas ao nosso redor e com a natureza, também ampliamos nosso senso de propósito e satisfação com a vida. “A natureza não precisa estar longe, em uma fazenda. Ela está nas pequenas coisas: o canto dos pássaros,

ines249

EM MEIO A
PRAZOS, PROJETOS
E ESTUDOS, É
ESSENCIAL ABRIR
ESPAÇO PARA
PEQUENAS PAUSAS
DE PRAZER.



EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO PARA DESACELERAR E ACALMAR A MENTE

Respiração diafragmática: Sente-se ou deite-se confortavelmente. Coloque uma das mãos no peito e a outra no abdômen, logo abaixo das costelas. Inspire pelo nariz até 4 segundos, sentindo o abdômen subir enquanto o peito permanece praticamente imóvel.

Expiração prolongada: Solte o ar pela boca lentamente, contando até 6 ou 8. Esse padrão ativa o sistema nervoso parassimpático e reduz os níveis de cortisol, promovendo relaxamento físico e mental.

Pausa breve: Faça uma pausa natural de 2 a 3 segundos antes de inspirar

novamente, sem forçar ou prender a respiração.

Repita por alguns minutos: Mantenha o ciclo por 5 a 10 minutos, concentrando-se apenas na respiração. Iniciantes podem começar com 3 a 5 minutos, incrementando gradualmente.

DICA DE ESPECIALISTA: Psicólogos e fisioterapeutas respiratórios apontam que essa técnica ajuda a controlar a ansiedade e o estresse, melhorar a oxigenação, diminuir a tensão muscular e regular o ritmo cardíaco e respiratório.

o vento no rosto, o cheiro das plantas”, observa Adriana. “Quem não tem um jardim pode cuidar de uma planta dentro de casa, olhar o céu, observar o tempo passando com calma.”

O psicólogo e professor da PUC-RS Malone Rodrigues ressalta: “O movimento *slow living* é uma manifestação abrangente de autocuidado, um ato de atenção a si mesmo.” O gaúcho é especialista em psicologia positiva e ciência do bem-estar, e hoje se dedica a ajudar pessoas a se reconectarem com o que é essencial. Para ele, em meio a prazos, projetos e estudos, é essencial abrir espaço para pequenas pausas de prazer. “Essas escolhas são fundamentais para conseguirmos

escapar do piloto automático”, complementa ele.

A trajetória de Malone com o *slow living* nasce de uma experiência de vida que uniu espiritualidade, missão social e psicologia. “Durante nove anos, vivi como membro da Ordem Franciscana, aprendendo com São Francisco de Assis o valor da simplicidade, do amor à natureza e do respeito a todos os seres.” Morando em Roraima, ele atuava em trabalhos de missão, mas o desgaste emocional o levou a uma pausa necessária. “Reconheci a necessidade de me afastar. Retornei ao Rio Grande do Sul, onde iniciei acompanhamento psicológico. Nesse processo, percebi como as práticas contemplativas, aliadas à

psicoterapia, foram fundamentais para abrandar o passo e me reconectar comigo mesmo.”

NEM SEMPRE É FÁCIL

Apesar dos diversos benefícios de uma rotina *slow*, ainda existem desafios. A pressão social para ser produtivo o tempo todo ainda domina a vida de muita gente, alimentada pela cultura do “fazer mais em menos tempo” e pela cobrança de estar sempre disponível. Para a escritora de estilo de vida e autoajuda Carol Sisson, 46 anos, esse foi o maior desafio para começar a desacelerar. “A sociedade nos cobra produtividade o tempo inteiro, como se descanso fosse um luxo. Desapegar dessa mentalidade foi difícil, mas essencial para recomeçar de um lugar mais saudável”, conta a gaúcha.

No *slow living*, Carol encontrou uma resposta real para algo que muitos ainda silenciam: o burnout. Exausta de viver no modo automático, ela enfrentou crises de pânico, insônia e sintomas físicos que o corpo já não conseguia esconder. “O *slow living* entrou na minha vida como uma necessidade, não como uma tendência”, diz ela. “Eu estava no limite, enfrentando crises de pânico recorrentes, com sintomas físicos intensos e muita ansiedade.” Hoje, Carol defende que a filosofia *slow* pode ser a forma mais prática de proteger a saúde mental e

ines249



O psicólogo Malone Rodrigues e a escritora Carol Sisson enfrentaram desafios para se reconectar com o essencial.

reconstruir o que o excesso de trabalho rouba: o prazer de estar presente.

Esse excesso de velocidade impacta diretamente o corpo e a mente. Para Malone Rodrigues, “vivemos o que se pode chamar de ‘insaciabilidade neurocognitiva’, marcada por pensamentos acelerados. Essa experiência tem reflexos em nosso corpo”. Segundo ele, ignorar o ritmo interno amplia o desgaste físico e emocional.

Outro obstáculo é a dificuldade de “desligar” a mente. Para quem vive conectado, lidar com o silêncio, o ócio e as pausas pode gerar ansiedade ou culpa. Muitas pessoas se sentem inquietas ao se desconectar de notificações e tarefas constantes, o que exige treino e paciência. De acordo com José Guilherme, “atribuir importância a essa noção de vazio é fundamental”, pois representa um espaço simbólico no inconsciente que exige presença e abertura para sentir, em vez de apenas racionalizar. É nesse intervalo que a

“Hoje consigo parar para sentir e pensar; antes era tudo no automático”, conta a fotógrafa Monique Forner.



experiência emocional ganha forma e se torna possível uma compreensão mais profunda de si mesmo.

COMO SE TORNAR SLOW?

Os especialistas recomendam começar devagar, com pequenas mudanças. Reservar momentos sem celular, criar rituais de pausa no trabalho, caminhar ao ar livre ou adotar hábitos como a leitura tranquila são formas de incorporar o *slow living* sem grandes rupturas. “Inicie com sessões curtas de meditação, e vá aumentando gradualmente. Concentre-se na sua respiração, no agora”, sugere José Guilherme. A ideia é transformar esses gestos em parte do dia a dia, até que reduzir o ritmo deixe de ser exceção e vire escolha consciente.

Monique Forner, 29 anos, fotógrafa em Santos (SP) e adepta do *slow living*, afirma que adotar esse estilo de vida transformou sua forma de estar no mundo e de trabalhar. “Mais clareza, paciência e autoconhecimento. Hoje consigo parar para sentir e pensar; antes era tudo no automático”, resume. Ao desacelerar, Monique passou a valorizar o processo por trás de cada clique, encontrando na pausa um jeito de enxergar detalhes que antes passavam despercebidos na fotografia e na vida.

NO BRASIL, uma das principais referências nesse campo é o Mindfulness Brasil, que há anos difunde a atenção plena como ferramenta de saúde mental e inteligência emocional. A organização

oferece programas estruturados, voltados tanto para iniciantes quanto para profissionais de saúde, com o objetivo de ajudar as pessoas a cultivar uma relação mais consciente com o tempo, os pensamentos e as emoções.

Para o médico e pesquisador Marcelo Demarzo, fundador do Mente Aberta, centro brasileiro de *mindfulness* e promoção da saúde da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), o *mindfulness* não se resume a uma técnica de relaxamento ou esvaziamento da mente, mas sim a um treinamento sistemático de inteligência atencional.

Ele explica: “*Mindfulness* não é uma performance, é um reencontro.” Essa reconexão com o presente permite interromper o automatismo que domina os dias e resgatar uma vivência mais lúcida, saudável e significativa. “*Slow living* é o convite, e o *mindfulness* é o volante e os freios que permitem dirigir com lucidez”, resume Demarzo. Ao incorporar práticas simples de presença, o indivíduo inicia um processo de desaceleração profunda que transforma não só seu ritmo, mas também sua qualidade de vida.

Mais do que uma moda, o *slow living* é um chamado para repensar prioridades e reconstruir a forma como vivemos. Não é sobre parar tudo, mas sobre seguir com intenção, presença e respeito ao próprio ritmo. Em um mundo que insiste em acelerar, fazer pausas pode ser o ato mais revolucionário e necessário para viver com mais saúde, sentido e qualidade de vida. ♦

ines249

O GOLPE DE CRIPTOMOEDAS **QUE ENGANOU UMA CIDADE INTEIRA**



ines249

Como um banqueiro de sucesso apostou e perdeu o dinheiro de sua comunidade?

POR *David Yaffe-Bellany*
DE THE NEW YORK TIMES MAGAZINE

Jim Tucker mal conseguia acreditar no que ouvia. Parecia ficção, um pesadelo extravagante demais para uma cidade despretensiosa como aquela.

Em julho de 2023, Jim convocou uma reunião da diretoria do Heartland Tri-State Bank, empresa de capital aberto da pequena cidade de Elkhart, no estado americano do Kansas. O Heartland era uma instituição local muito amada e fonte de orgulho na família: Jim participava da diretoria com o pai idoso, que fundara o banco quatro décadas antes. Todos os diretores – os Tucker e vários outros fazendeiros e empresários – se conheciam havia anos.

No entanto, naquela noite eles se reuniram para discutir o que, na aparência, era uma imensa traição. Nas semanas anteriores, Shan Hanes, empresário local popular e presidente do banco havia muito tempo, ordenara uma série de transferências de valores inexplicáveis que sugaram do banco dezenas de milhões de dólares. Shan convertera os recursos em criptomoe-das. E então o dinheiro sumiu.

A primeira suspeita de Jim de que havia algo errado veio de um amigo, investidor do banco e conhecido de Shan. Alguns dias antes da reunião, ele confidenciou a Jim que Shan se atrapalhara: houve uma transferência de recursos, supostamente para ajudar um cliente em dificuldades, e agora o banco devia 30 milhões de dólares.

Quando os diretores se reuniram, ficou claro que o Heartland se encontrava no meio de algum tipo de golpe financeiro, um esquema sofisticado que pôs o patrimônio do banco nas garras de uma rede criminosa internacional de criptomoe-das.

Na reunião, Shan estava estranhamente tranquilo, com o ar de um vendedor superconfiante. Jim tinha ouvido dizer que ele passara a semana anterior numa conferência sobre liderança em outro estado.

“Pessoal, sinto muito”, disse Shan à diretoria. “Mas vamos resolver tudo.”

Shan jurou que recuperaria o dinheiro – na época, um total de 47,1 milhões de dólares. Só precisava da aprovação da diretoria para pegar empréstados mais 18 milhões. Ele disse que, com a ajuda de contatos de negócios, usaria os recursos para recuperar os muitos milhões que já perdera. Provavelmente sua carreira bancária estava encerrada, admitiu. Mas o negócio tinha um detalhe que lhe permitiria recomeçar.

“As pessoas com quem estou trabalhando têm dinheiro guardado para mim”, explicou Shan.

JIM, FAZENDEIRO DE 50 ANOS, não tinha especialização em finanças. Cresceu



O fazendeiro Jim Tucker logo suspeitou das irregularidades do banqueiro Shan Hanes.

em Elkhart, formou-se na Elkhart High School e voltou depois da faculdade para trabalhar nas terras da família. Estava acostumado a ver as pessoas demonstrarem respeito a Shan, que o pai considerava um executivo brilhante.

Mas agora Shan contava à diretoria que alguém em Hong Kong congelara milhões em criptomoedas adquiridas por ele enquanto trabalhava com um casal que conhecera pela internet – um banqueiro chamado Rob que tinha bons contatos em Washington e uma mulher chamada Bella com família na Austrália. Ele não sabia muito sobre eles, mas confiava nos dois.

Shan parecia esperançoso, e seu discurso funcionou. Quando a diretoria voltou a se reunir na manhã seguinte, ele apareceu de bermuda e chinelo, pousou a pasta e começou a distribuir

documentos e explicar maneiras de o banco fazer mais empréstimos.

Jim Tucker não aguentou mais. Devolveu os formulários a Shan.

“Shan, nem sei quem você é agora”, disse Jim. “Não acredito em nada do que disse.”

SITUADA NA PARTE sudoeste do estado, Elkhart tem cerca de 1.700 habitantes, muitos deles agricultores que cuidam de plantações que parecem se estender interminavelmente em todas as direções. “As pessoas vêm para cá com um sonho”, diz Jim, “e descobrem que é muito trabalho.”

Durante décadas, o Heartland foi uma fonte de estabilidade num mundo que mudava rapidamente. Em 2016, Shan depôs numa sessão da comissão de bancos da Câmara de

Deputados dos EUA e descreveu a cidade como uma comunidade à moda antiga, baseada na confiança. Em certas manhãs, ao chegar, disse ele, os funcionários encontravam pilhas de notas nos caminhões destrancados – pagamentos informais de empréstimos de clientes fiéis, que sabiam que o dinheiro iria para o lugar certo.

“Isso é ser banqueiro de uma comunidade rural”, declarou Hanes.

O Heartland foi fundado em 1985, com a formação de um grupo de Elkhart, que incluía Bill Tucker, pai de Jim, com alguns investidores externos. Queriam criar uma alternativa a outro banco da região, que, segundo eles, dificultava demais os empréstimos. O novo banco se tornou o orgulho de Elkhart, mesmo depois de comprado, no início de 1990, por uma *holding* chamada Kansas Bank Corp.

Mais ou menos nessa época, Shan, criado na vizinha cidade de Keyes, no estado de Oklahoma, começou a trabalhar no banco como analista de crédito. Subiu na empresa e chegou a presidente em 2008, elogiado pela fluência tanto na linguagem das finanças quanto no vernáculo agrícola dos vizinhos. Pregador em meio expediente da igreja local, Shan incorporava um certo ideal das cidades pequenas: morava numa boa casa com a mulher e as três filhas e era voluntário nos jogos de futebol americano da escola de ensino médio.

Mas, em 2011, os líderes do Kansas Bank Corp. se preocuparam com

Shan. Foram encontrados problemas em seu portfólio de empréstimos: tomadores sem garantias suficientes e papelada financeira incompleta.

Finalmente, Shan foi demitido. Ainda assim, aliados locais o ajudaram a transformar o revés na carreira em oportunidade de negócios. Ele montou um grupo de investidores locais para tentar recomprar o banco e restituir o controle da instituição mais importante de Elkhart a quem realmente morava lá.

Em 2012, Shan voltou a ser presidente do Heartland. O banco era controlado por um grupo de cerca de 35 investidores locais, inclusive Shan e a esposa, além de Jim Tucker e seu pai. Ninguém fora de Elkhart ditaria o futuro do banco, e todo o lucro voltaria para a região. Durante anos, sob o comando de Shan, o Heartland gerou dividendos confiáveis – dinheiro que os acionistas do banco investiam em suas fazendas, poupavam para a aposentadoria ou sustentavam parentes idosos em casas de repouso.

A cultura financeira de Elkhart era diametralmente oposta ao espírito das criptomoedas que começou a se disseminar mais ou menos na época em que essa nova versão do Heartland foi fundada. Os primeiros proponentes das criptomoedas vislumbravam uma forma de câmbio plenamente automática, sem banqueiros nem intermediários, apenas códigos de computador cuja racionalidade técnica eliminaria a necessidade de confiança interpessoal.

Como banqueiro de carreira, Shan se mostrou cético. Certa vez, disse a um colega que quem usava criptomoedas tinha “algo a esconder”.

Mas, em dezembro de 2022, depois que a mulher que usava o nome de Bella o abordou nas mídias sociais, o próprio Shan começou a comprar criptomoedas. “Bella” afirmou que sua tia possuía uma corretora de criptomoedas na Austrália e apresentou a Shan um site que parecia uma plataforma de investimentos. Logo, ela e Shan trocavam mensagens frequentes pelo WhatsApp, em geral várias vezes por dia. Pelos padrões de Elkhart, Shan já era rico, mas, aparentemente, aquele investimento exigia quantias colossais. Em poucos meses, ele usou o fundo universitário da filha, gastando 60 mil dólares em moedas digitais.

OS GOLPES PELA INTERNET são tão velhos quanto a própria internet, mas a ascensão das criptomoedas deu aos estelionatários uma ferramenta nova e valiosa: moedas digitais que podem ser transferidas de forma instantânea, sem supervisão dos bancos, legalmente obrigados a monitorar transações para identificar malversação. Em 2024, o FBI estima que as fraudes com criptomoedas custaram aos investidores americanos 6,5 bilhões de dólares. Esses golpes são tão comuns que as autoridades legais lhes deram um nome sucinto: *pig butchering*, “abate de porcos”, tradução de uma expressão muito usada na China, onde esses

golpes proliferaram nos últimos anos. A vítima do golpista é o porco, lentamente engordado para o abate.

Os golpes geralmente começam com mensagens no LinkedIn, Facebook ou WhatsApp, vindas de um número telefônico desconhecido ou de alguém que finge interesse romântico. Às vezes, as conversas levam a apresentações comerciais, conexões com banqueiros ou administradores de

“FOI SURREAL. EU ESTAVA NUM BANCO EM ELKHART OU NUM BECO COM UM AGIOTA?”



patrimônio, com uma bela foto e um currículo fictício. É oferecida ao alvo uma oportunidade de investimento, muitas vezes respaldada por um site fraudulento que se finge de corretora real de criptomoedas ou por um aplicativo que exibe lucros em extratos falsos. Todos os golpes chegam ao mesmo fim: o dinheiro some.

Depois de acabar com sua poupança pessoal, Shan começou a furar – do clube de investimentos local, da igreja e, finalmente, do banco. Em poucas semanas, ordenou uma série de grandes transferências, dizendo aos colegas



perplexos que estava ajudando um cliente. Em maio de 2023, Shan transferiu 3 milhões de dólares para a conta de uma empresa chamada Kraken, que oferece negócios com moedas digitais. Para comprar mais criptomoedas, levou o Heartland a fazer um empréstimo de cerca de 21 milhões de dólares de uma rede regional de instituições financeiras e sugou quantia semelhante da linha de crédito que o banco mantinha em outra instituição. Em junho, Shan enviou 31 milhões de dólares roubados à conta da Kraken. Como seu advogado diria depois, Shan “foi o porco abatido”.

EM 5 DE JULHO DE 2023, pouco tempo antes da reunião da diretoria do Heartland, Shan enviou uma mensagem a um fazendeiro chamado Brian Mitchell: precisava de ajuda. Brian não tinha função no banco, mas era usado para fazer solicitações a amigos na

cidade. Com um brinco de brilhante numa das orelhas, Brian se destacava dos outros fazendeiros. Era uma das pessoas de maior sucesso de Elkhart, empresário que possuía uma cadeia regional de cinemas, inclusive o que ficava a um quarteirão do Heartland.

Naquela manhã, quando entrou no banco, Brian não sabia o que esperar. Shan era seu amigo e vizinho; seus filhos tinham crescido juntos. Talvez quisesse conselhos sobre algum problema. Mas, na verdade, Shan queria 12 milhões de dólares – imediatamente.

“Foi surreal”, recorda Brian. “Afinal, eu estava num banco em Elkhart, no Kansas, ou num beco de Chicago com um agiota?”

Shan contou a Brian uma história confusa. Não fazia muito tempo, explicou, começara a investir em criptomoedas com a ajuda de pessoas que conheceu na internet. Primeiro, ele e os



ines249

parceiros depositaram dinheiro numa plataforma americana respeitável para comprar e vender criptomoedas. O lucro foi enorme, disse ele. Shan mostrou a Mitchell seu saldo no celular, que parecia indicar que o investimento valia 40 milhões de dólares. Mas o problema surgiu quando Shan e os parceiros transferiram os recursos para uma plataforma de corretagem de Hong Kong cujas taxas eram mais baixas. O dinheiro então ficou preso, e a única maneira de desongelá-lo seria mandar mais.

Sentado na sala envidraçada de Shan, Brian se perguntou onde o amigo tinha se metido. Brian não estava com nenhuma vontade de enviar 12 milhões de dólares a uma operação de criptomoedas misteriosa em Hong Kong. “Vá até lá, contrate um intérprete e pegue um cheque no caixa”, disse a Shan. “Se acha que tem 40 milhões de dólares na conta, vá buscar.”

Mas parecia que Shan parara de escutar. Ele fitava o saguão do banco atrás de Brian, onde o pessoal começava a chegar para o trabalho. Mal reagiu quando Brian deu o veredicto: “Shan, acho que você caiu num golpe.”

Naquele dia, Shan Hanes enviou mais 8 milhões de dólares para a conta de criptomoedas.

Preocupado, Brian alertou alguns contatos no Heartland, e, em semanas, a diretoria realizou a reunião de crise e exigiu explicações. No fim de julho, o órgão regulador bancário do Kansas examinou as contas do Heartland, e uma procissão de agências estaduais e federais caiu sobre Elkhart. O Heartland estava insolvente.

Em 28 de julho de 2023, vans de carga e SUVs pretos cercaram o prédio do banco na rua Morton. Os funcionários se reuniram no saguão, onde o comissário bancário do Kansas lhes disse que o Heartland seria fechado. Na segunda-feira, reabriria com um novo dono, uma empresa chamada Dream First Bank, sediada a alguns condados de distância. Nenhum cliente do banco perderia seus depósitos; as contas seguradas pelo governo federal seriam transferidas para o novo dono. Mas as ações da holding do banco não valiam mais nada e anularam anos de investimento. Muitos acionistas perderam a maior parte de sua poupança – recursos para emergências e para a aposentadoria.

No dia do fechamento, Jim e Bill Tucker se uniram aos funcionários no

saguão. Uma hora antes, Jim Tucker ajudou o pai a encontrar a linha para assinar a papelada do governo que dissolvia a empresa fundada pela família em 1985. Foi “uma das coisas mais difíceis que já fiz”, diz ele.

“Ainda não entendemos por quê. Não entendemos o que aconteceu.” Os Tucker perderam 1,4 milhão de dólares em ações – e, com isso, a fonte de riqueza que Jim Tucker tinha esperança de passar aos filhos.

A FALÊNCIA DO HEARTLAND deixou a cidade de Elkhart num estado de medo e confusão. Ninguém acreditava no que tinha acontecido. Mas parecia que todos concordavam que o dinheiro tinha sumido. As transferências que saíram do banco se espalharam por uma série de carteiras de criptomoe- das impossíveis de rastrear, como um

Shan (no centro) entra no tribunal para receber a pena.



investigador federal explicou ao tribunal ano passado.

“Não há indicação de que alguém saiba onde o dinheiro está agora nem como acessá-lo”, disse o investigador.

Ainda assim, surgiram algumas pistas no *blockchain*, o livro-caixa público das transações em criptomoe- das. Muitos golpistas estão no Sudeste Asiático, onde as quadrilhas do crime organizado realizam operações de abate de porcos. Pelo menos parte do dinheiro que Shan roubou pode ter ido parar nas mãos de uma organização que ataca outros americanos. Em 2023, parece que os golpistas que abordaram Shan organizaram uma trama semelhante que enredou um homem rico do estado de Minnesota, de acordo com a empresa de perícia de criptomoe- das Chainalysis, que analisou o caso do Heartland. O homem foi abordado no LinkedIn por uma mulher que insistiu que ele investisse em criptomoe- das – e largasse a esposa para ficar com ela. Ele perdeu mais de 9 milhões de dólares.

Em maio de 2024, Shan Hanes se declarou culpado da acusação federal de desfalque realizado por funcionário bancário, crime grave com pena máxima de 30 anos de prisão. No tribunal de Wichita, Shan fez sua única reflexão pública sobre o colapso do banco.

“Sinto muito”, disse ao juiz John W. Broomes, responsável pelo caso. Até o fim, explicou, ele pensava que estava envolvido em negócios legítimos. Em janeiro de 2024, tentou inutilmente

recuperar o dinheiro perdido e foi a Perth, na Austrália, onde supostamente moravam seus inexistentes parceiros de negócios. Manteve contato com eles até o momento em que pousou no aeroporto. Mas o resgate não se materializou. Só então, meses depois do fechamento do banco, ele aceitou que tinha sido enganado.

“Nunca vou entender como fui enganado”, disse Shan ao tribunal.

O juiz Broomes condenou Shan a 24 anos e 5 meses de prisão, punição ainda maior do que a solicitada pelos promotores. Um coro silencioso de concordância veio dos acionistas.

Os ombros de Shan se curvaram. Quando dois policiais se aproximaram, ele desfez o nó da gravata, tirou o paletó e esvaziou os bolsos. Atrás dele, os acionistas ficaram em silêncio. A irmã e uma das filhas de Shan se abraçaram, os soluços rompendo o silêncio. Shan as olhou antes que os policiais o almassem e o levassem da sala.

EM OUTUBRO PASSADO, Jim Tucker recebeu o telefonema de um investigador do FBI. Boas notícias: as autoridades federais tinham recuperado 8 milhões de dólares de recursos roubados. Era uma pequena fração do total, mas seria suficiente para reembolsar quase tudo o que os acionistas tinham investido no banco.

O júbilo que Jim poderia sentir estava mesclado de tristeza. O pai ia e voltava do hospital, e o médico avisara que ele só tinha poucos dias de

vida. Naquela noite, Jim foi ao quarto do pai no hospital e lhe contou o que ouvira. Bill Tucker piscou algumas vezes e disse “Meu Deus”. Morreu uma semana depois.

Em Elkhart, Jim Tucker e os outros acionistas ainda procuram respostas. Durante décadas, sentiram-se ligados aos vizinhos por laços de família e amizade, laços que se mostraram mais fracos do que acreditavam. Então a vida da cidade foi revirada por uma série de conexões que seriam incapazes de imaginar, vínculos invisíveis com vilões no outro lado do mundo.

Depois do colapso do banco, Jim Tucker começou a fazer terapia na esperança de obter algum equilíbrio. Por enquanto, contudo, consola-o a ideia de que Shan sofrerá na prisão, com dias e noites insones cheios de infelicidade. O fim do Heartland ainda é uma fonte de dor. “Nos últimos quinze, dezesseis meses da vida de meu pai, era só nisso que ele pensava”, diz Jim. “Teve uma vida boa, era uma boa pessoa e foi com isso que partiu.”

Elkhart já foi uma cidadezinha agrícola no meio do nada, isolada de tudo, menos da própria terra. Era um lugar cujo encanto incluía o isolamento, onde os vizinhos rezavam juntos e confiavam uns nos outros. Agora, sempre que passa pelo banco, Jim Tucker é lembrado da traição global.

“A capacidade de confiar se rompeu”, diz, a voz trêmula. “Isso dói.” 

THE NEW YORK TIMES (19 DE FEVEREIRO DE 2025), © 2025
DE THE NEW YORK TIMES COMPANY.

ines249



RIA

E AFASTE A TRISTEZA

*Ria e tenha mais saúde e bem-estar com
essa cativante terapia*

POR Jude Araim

Merv Neal era famoso pela capacidade de fazer os outros rirem; foi o que atraiu sua esposa quando eles tinham 17 anos e ainda estavam no ensino médio. O fato de ser o “cara divertido” o destacava entre os amigos e colegas.

Aos 45 anos, Merv, empreendedor de TI de Melbourne, na Austrália, recebeu o diagnóstico de anemia aplásica – transtorno sanguíneo em que a medula óssea não consegue produzir células vermelhas suficientes – e reagiu da única maneira que sabia: deu risada. A fadiga, o sangramento nas gengivas e no nariz e os hematomas que antes não o preocupavam agora

faziam sentido. Mas o estado de Merv era tão grave que o diagnóstico o fez reavaliar tudo.

Sem que ele soubesse, a doença também atacara o cérebro e causara miniderrames e pequenos sangramentos que, com o tempo, o levaram a desenvolver risadas incontroláveis.

Uma semana se passou, depois outra até que, sete meses após o diagnóstico, o especialista de Merv lhe deu a boa notícia de que os exames cerebrais e as biópsias do sangue estavam bons. A equipe médica considerou que o riso incontrolável, além de sintoma da anemia aplásica, também era um antídoto potente.



Hoje avô, Merv transformou em carreira a experiência pessoal e as noções amadoras de ciência e fundou o Laughter Yoga Australia, com base no trabalho de cientistas indianos e EM uma escola de pensamento crescente sobre o benefício da terapia do riso para complementar o tratamento do estresse mental e emocional.

A yoga do riso combina exercícios físicos, como alongamento e respiração, com outros que provocam o riso para estimular a reação do sistema imunológico. Não se trata de contar piadas; a terapia envolve exercícios, em geral grupais, que induzem uma reação física positiva nos participantes.

ORIGEM

O estudo dos benefícios da yoga do riso começou na Índia em 1995, com a

formação de um pequeno clube do riso. Os doutores Madan e Madhuri Kataria criaram o clube com apenas quatro pessoas. Reunidos num parque de Mumbai, contaram piadas para provocar o riso. O sucesso do clube não demorou a crescer: em poucos dias, eram mais de 50 participantes. Mas o grupo logo se reduziu com o tom ofensivo de algumas piadas e as falsas reações de riso.

Enquanto analisava as interações do clube do riso, Madan Kataria, médico de família, observou que o corpo humano parecia incapaz de diferenciar o riso genuíno do falso, pois o organismo reage da mesma maneira e produz a mesma “química feliz”, uma mistura de dopamina, ocitocina, serotonina e endorfinas.

Ele também teorizou que o falso riso tinha o potencial de se transformar em

riso genuíno. Claro, quando testou a hipótese no grupo, o riso realmente foi contagioso; em até dez minutos, os participantes transformaram o riso falso em gargalhadas genuínas.

Inspirado pelo resultado, Madan Kataria continuou a pesquisar, desenvolveu técnicas de terapia do riso e acabou fundando o Laughing Club International, um clube do riso. Começou a incorporar à prática exercícios respiratórios da yoga, que aliviam o estresse. Depois, em 1999, publicou o livro *Laugh for No Reason* (Ria sem razão), no qual explica a importância do riso como parte de uma rotina diária normal e saudável.

Hoje, há cerca de 100 mil Clubes de Yoga do Riso, além de clubes do riso *on-line*, que cresceram durante a covid-19.

BENEFÍCIOS À SAÚDE

Em termos científicos, ainda é um mistério por que as pessoas riem, mas uma coisa é certa: o riso alivia a pressão e o estresse. E, como em geral a risada é comunitária, há uma “capacidade de formar ligações e compartilhamento que vem com o riso”, diz a pesquisadora em ciências sociais Dra. Barbara Plester, professora adjunta da Universidade de Auckland, na Nova Zelândia. “Em termos fisiológicos, o corpo faz muita coisa quando rimos.

O diafragma é exercitado, quase como um abdominal, e talvez devêssemos rir mais em vez de ir à academia”, sugere ela.

O riso também regula a pressão arterial, aumenta o nível de oxigênio, relaxa os músculos, controla a dor com a produção de endorfinas e impede o

acúmulo de colesterol e o enrijecimento das artérias.

Em dezembro de 2021, com a Dra. Sarah McKay, cientista neurológica, fundadora do Think Brain e diretora da Academia de Neurociência, Merv Neal

monitorou uma sessão de riso que foi transmitida em 2022. Eles constataram que, em apenas meia hora de prática da yoga do riso, o nível de cortisol caiu até 65%.

O riso também ajuda o cérebro a se concentrar no presente, em vez de ficar ansioso com o que já aconteceu ou pode vir a acontecer. “Ele muda o ponto de vista mental”, explica Merv. “Quando alguém enfrenta dificuldades ou doença, o riso interrompe o processo de pensamento negativo.”

Em 2013, o Laughter Yoga participou de um estudo para medir o impacto do riso no tratamento da depressão de pacientes que fazem hemodiálise a longo prazo. Sob o comando de Paul Bennett, professor adjunto da Universidade Deakin, na Austrália, Merv Neal e uma equipe de pesquisa colaboraram para

AINDA É UM MISTÉRIO POR QUE RIMOS, MAS O RISO ALIVIA O ESTRESSE.

testar se risadas e exercícios seriam úteis na hemodiálise. Ficar preso a uma máquina que remove, limpa e devolve o sangue durante cinco horas dia sim, dia não é difícil para o paciente e, como descreve o professor Bennett, “absurdamente tedioso”.

“As pessoas ficam com depressão e têm até tendências suicidas”, diz ele. “Muitas vezes, adquirem doenças secundárias, devido ao processo. É uma situação horrível. E os pacientes nunca se recuperam. As pessoas com quem eu trabalhava estavam no registro de não transplantáveis, por causa da idade ou das circunstâncias. Aquela era a sua vida.”

Juntos, o professor Bennett, Merv e a equipe da Universidade Deakin projetaram um programa de exercícios do riso para os pacientes que faziam hemodiálise. O resultado, publicado em 2014 na revista *Seminars in Dialysis*, foi fascinante.

“Os pacientes se animavam assim que entrávamos na sala”, diz o professor Bennett. “Pensavam: Ah, é o pessoal do riso. Vamos nos divertir. Era o que tentávamos fazer. Queríamos deixá-los menos deprimidos – e não dá para ficar deprimido quando a gente se diverte.”

As pessoas que fazem hemodiálise têm pressão arterial baixíssima e então, durante o estudo, os pacientes fizeram medições ao longo de 30 dias. E descobriram que a pressão arterial estava subindo.

“Já sabíamos que o riso reduz a

pressão alta, mas foi a primeira vez, em termos médicos e científicos, que provamos que o riso também eleva a pressão baixa. Esse foi nosso momento ‘uau’”, diz o professor Bennett. “Isso é significativo, porque, de repente, são menos quinze situações de emergência, que causam muito estresse na enfermaria.”

A queda de incidentes de emergência foi medida pelo disparo dos alarmes de hipertensão intradiálise. O alarme dispara quando um paciente está prestes a sofrer uma parada cardíaca ou insuficiência de algum órgão. “Quatro semanas antes do estudo, 19 alarmes dispararam na enfermaria”, explica o professor Bennett. “Durante o estudo, 19 alarmes também dispararam na enfermaria.” Em termos médicos, isso foi importante, porque a equipe de pesquisa achava que os exercícios do riso resultariam em menos disparos. No entanto, quatro semanas *depois* do estudo, só quatro alarmes dispararam. “E a única coisa diferente foi o riso.”

O POTENCIAL DO RISO

O riso tem muito potencial como forma de tratamento e ferramenta de controle para contornar a negatividade causada pelo estresse no local de trabalho. “Vivemos num mundo estressante”, diz Merv. “O estresse não causa doenças, mas é um catalisador que as promove.”

A Dra. Barbara Plester, cientista social e pesquisadora de etnografia

da Universidade de Auckland, acrescenta: “Acho que há mais estresse hoje no local de trabalho. O trabalho mudou. Está cada vez mais acelerado. Também trabalhamos de modo diferente agora... e minha pesquisa mais recente examina o humor, a diversão e o trabalho híbrido, porque é o que muitos escritórios estão fazendo.”

A Dra. Plester incentiva as empresas a criar ambientes calorosos, convidativos e seguros onde as pessoas possam prosperar, “rir juntas e se divertir um pouco”.

O RISO É SIMPLES

Merv continua a desenvolver a yoga do riso e, agora, combina exercícios baseados em brincadeiras, como

movimentos corporais e palmas rítmicas, a exercícios de riso para incentivar benefícios à saúde. Como a meditação, o riso se concentra na respiração.

“Quando se fala de yoga, pensamos em pôr o corpo em posturas engraçadas”, diz Merv. “Mas há cerca de mil tipos diferentes de yoga, e todos tratam da unidade de mente, corpo e espírito. Os exercícios do riso não precisam ser complicados nem exigem habilidade.”

Portanto, se você quer melhorar o humor, aliviar o estresse ou simplesmente se divertir um pouco, por que não experimentar a yoga do riso? Como diz Merv Neal, “levante-se de manhã e sorria. Depois de sorrir, por que não dar uma gargalhada?”

O riso é uma terapia não invasiva e não medicamentosa que dispara uma reação positiva do corpo, alivia o estresse e reforça o sistema imunológico. Experimente estes exercícios simples na próxima vez que se sentir deprimido ou indisposto.

1. O mantra “ha” para o estresse.

Provoque uma reação desestressante: pense numa situação de estresse e reaja dizendo: “ha, ha, ha” em voz alta. Comece devagar, depois aumente o ritmo.

2. Sorria com os olhos. Diante do espelho, cubra a boca e o nariz com

as mãos. Então sorria usando apenas os olhos; mantenha a expressão durante 5 a 10 segundos.

3. Ria e caminhe. Levante-se, dê uma risada suave e ande de um lado para o outro da sala dez vezes. Rir e andar pode ser um belo treino!

4. Passe fio dental nas preocupações. Imagine que você enrolou o fio dental em dois dedos. Passe o fio dental imaginário entre as orelhas para limpar os pensamentos negativos que se acumularam, para a frente e para trás, enquanto dá gargalhadas.

FONTES: THEHAPPYDEMIC.COM.AU E WWW.POSITIVEPSYCHOLOGY.COM

ines249

QUANDO OS COMPUTADORES ERAM MULHERES

ESTAS SEIS MATEMÁTICAS
FORAM AS PIONEIRAS DA
PROGRAMAÇÃO

POR *Roland Schulz*



ines249



Não havia manuais nem
modelos para o ENIAC.
As mulheres tiveram de
aprender a programar sozinhas.



JEAN JENNINGS

A ORDEM ERA SELECIONAR seis computadoras que não fossem casadas nem estivessem grávidas. A tarefa: secreta. O serviço: essencial para o esforço de guerra. O resto seria revelado depois da seleção.

Na época, havia mais de 200 computadores a serviço do exército americano, isto é, mulheres e homens que faziam cálculos. Logo surgiu o boato de um projeto secreto que envolvia uma máquina misteriosa e tão nova que ainda nem tinha nome. Todas as computadoras queriam conhecê-la, inclusive Jean Jennings.

Jean, beldade morena de 20 anos, era uma computadora típica do fim da Segunda Guerra Mundial: rápida, precisa e tão eficiente na terceira potência que trabalhava exclusivamente com equações diferenciais não lineares. Não surpreendia ninguém que

ela fosse mulher. Na época, quando a revolução digital mal começava, havia mais mulheres do que homens ocupando essa função.

O oficial que selecionava as candidatas para o projeto secreto perguntou a Jean o que ela sabia sobre eletricidade. “ $R = U : I$ ”, respondeu ela, achando que a lei de Ohm seria suficiente para provar seu conhecimento. “Não, não”, disse o oficial. Não era isso que ele queria dizer. A eletricidade lhe dava medo? Jean o olhou. Medo? De um fenômeno físico? “Não tenho medo”, afirmou ela.

Pouco tempo depois ela recebeu a notícia: fora escolhida e seria uma das seis mulheres que se tornariam uma lenda na história da ciência da computação: elas programaram o primeiro computador eletrônico do mundo.

As mulheres formavam um grupo

diversificado que, na época, só se tornou por causa da guerra. Betty Snyder, a mais velha, tinha 28 anos e vinha de uma família quacre da Pensilvânia. Ruth Lichterman e Marlyn Wescoff eram de famílias judias. Frances Bilas era uma das cinco filhas de um técnico, e Kay McNulty, filha de um pedreiro imigrante da Irlanda.

O que unia essas moças era o desejo de escapar dos limites de sua origem e da vida estritamente determinada pelo gênero, pela ancestralidade e pela religião. Jean Jennings, a mais nova do círculo, provou que a matemática tornava aquilo possível.

Jean cresceu numa fazenda do Missouri. Era uma menina ousada, que escalava o moinho e pulava do telhado do estábulo. Logo cresceu mais do que seu mundo. Mas todas as tentativas de se libertar esbarravam em limites que pareciam se aplicar somente a ela. Por que a menina, melhor arremessadora do time

de softball formado inteiramente por meninos, de repente não podia mais jogar? Por que os irmãos ganhavam um dólar por dia para picar milho, enquanto ela, que trabalhava com o mesmo afinco, recebia apenas 50 centavos? Só na escola não havia barreiras. Não importava quanto quisesse saber, o que quisesse aprender; ninguém conseguiria segurá-la.

O pai, professor da vila, satisfazia a sede de conhecimento da filha da melhor maneira possível. A mãe, que abandonou a escola sem se formar, fez questão de que a menina aprendesse álgebra e geometria. A matemática, que abria caminho para a carreira no ensino ou no governo, era considerada respeitável para as mulheres.

Jean tinha talento natural. Entendia a matemática como um jogo: um tipo de quebra-cabeça invisível que ficava mais fascinante a cada peça que ela encaixava. A jovem pulou de ano na escola. Em 1941, pouco antes de os



ELIZABETH FEINLER

Os sufixos .com e .org que organizam a internet são obra de Elizabeth Feinler. Desde 1972, a cientista da computação foi diretora do lendário "Network Information Center" da ARPANET, precursora da internet moderna.

Além de criar o primeiro sistema de nomes de domínio, seu grupo de trabalho também lançou as bases do correio eletrônico, o e-mail de hoje.



ines249

MARGARET HAMILTON

Levar pessoas à Lua exigiu muito trabalho, como Margaret Hamilton demonstrou de forma robusta. Em 1969, a programadora empilhou para uma foto o código que escreveu para controlar a cápsula espacial Apollo e criou uma montanha de papel quase da sua altura. Só havia 72 kB de memória disponíveis a bordo da Apollo, e Margaret decidiu priorizar as tarefas de acordo com a importância – princípio fundamental da moderna arquitetura de software.

EUAA entrarem na guerra, começou a estudar matemática. Tinha 16 anos. Foi fantástico. Análise! E se apaixonou! Aritmética e o primeiro beijo em um marinheiro!

Em 1944, ela se formou. Em vez de se tornar professora, Jean respondeu a um anúncio do exército: Procuraram-se matemáticos. Naquela época, as mulheres substituíam os homens convocados para a guerra, nas fábricas e escritórios, até em empregos extraordinários: na universidade de Filadélfia, as tabelas de balística eram calculadas para o exército – manuais de artilharia que registravam a trajetória dos projéteis de vários canhões.

Os cálculos eram feitos à mão, e o único auxílio era uma máquina de tabular capaz de multiplicar e dividir. Os funcionários que faziam a computação (ou cálculo) recebiam o nome de computadores.

No início de 1945, quando começou a trabalhar como computadora em Filadélfia, Jean viu que todas as estações de trabalho eram ocupadas por mulheres, com uma chefe de cigarro na boca. No lugar de onde Jean vinha, as mulheres respeitáveis tinham de se esconder atrás da estufa para fumar. Calcular trajetórias exigia resolver equações intermináveis, cheias de raízes e funções trigonométricas. O cálculo de uma única trajetória podia levar dias; era uma tarefa exigente e monótona. Jean logo se entediou.

Mas o clima compensava. Muitas computadoradoras ganhavam dinheiro,



GRACE HOPPER

A ideia dela foi simples, mas engenhosa: em vez de dar ordens aos computadores usando um e zero, Grace Hopper criou o primeiro compilador em 1952. O mecanismo entendia linguagens mais compreensíveis e as traduzia em código de máquina – a pedra fundamental de todas as linguagens de programação. A cientista da computação participou do desenvolvimento da linguagem de programação COBOL. Grace serviu na Marinha dos EUA e chegou ao posto de contra-almirante.

moravam longe de casa, viviam livres de restrições... Às vezes, as moças comemoravam a vida com uma música composta por elas mesmas que culminava no verso “Temos um complexo / de vinho, sexo e $f(x)$ ”.

Quando começou a circular o boato de que havia um projeto secreto, muitas computadoradoras torceram para ser escolhidas. Elas tinham observado que, no primeiro andar do prédio onde trabalhavam, estava sendo construído um aparelho que ocupava todo o andar.

Mas só as seis mulheres do círculo de Jean viram o impressionante dispositivo: atrás de uma fachada de brilhantes painéis de controle, estendia-se uma treliça de enormes segmentos de metal preto, da qual brotava um emaranhado de cabos que conectavam milhares de válvulas eletrônicas.

O aparelho tinha 30 metros de comprimento, pesava quase 30 toneladas e consumia tanta eletricidade que diziam que, ao ligá-lo, as luzes da cidade piscavam.

Vários países em guerra trabalhavam secretamente na ideia do computador eletrônico. Em Berlim, Konrad Zuse

construía o Z3; na Grã-Bretanha, o Colossus atacava os códigos secretos alemães; nos EUA, o Mark I calculava a potência da bomba atômica – mas nenhuma dessas máquinas combinava todas as características que, mais tarde, definiriam o computador.

Só o mastodonte do primeiro andar em Filadélfia fazia isso. Calculava puramente de forma eletrônica. Trabalhava em termos digitais. E era projetado como computador universal, potencialmente capaz de resolver qualquer tarefa lógica.

No entanto, para destruir esse potencial a máquina exigia um pessoal capaz de reconfigurar os cabos e componentes para cada tarefa – um serviço meticuloso, mas, em última análise, tedioso. Para os homens que conceberam e construíram a máquina, era serviço de mulher. Foi dada a ordem de escolher seis operadoras de computador.

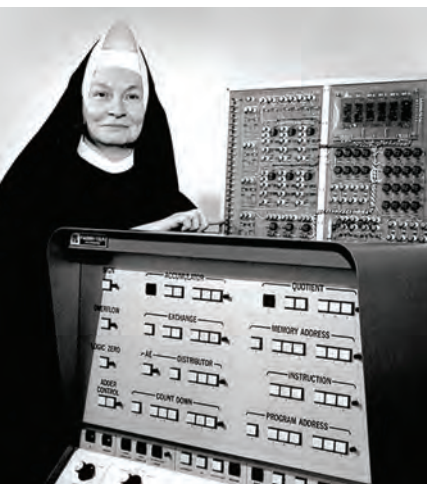
Quando Jean e as colegas começaram a trabalhar, mandaram que se familiarizassem com a máquina. Não havia manual. Não havia instruções de operação. Só uma pilha de plantas e diagramas de circuito.

As seis mulheres receberam da mais velha, Betty Snyder, o lema que as prepararia para trabalhar entre homens: “Pareça uma garota, aja como uma dama e trabalhe pra cachorro.” Assim, elas se esgueiraram dentro da máquina.

Raciocinaram sobre os circuitos e sua lógica até se sentirem tão confiantes no labirinto que conseguiam encontrar a válvula queimada entre as outras 17.467 com mais rapidez do que os inventores. Agora que podiam conciliar o emaranhado de cabos com as equações na cabeça, começaram a escrever tarefas para a máquina.

O mundo da ciência da computação era tão novo que o que elas faziam não tinha nome. Como envolvia muita fiação, as seis mulheres chamavam de “plugar”. Os homens em volta ficaram extasiados. Mas, além de certo reconhecimento, nada mudou. Continuavam funcionárias subprofissionais que não recebiam o mesmo salário que os homens.

Quando a máquina ficou pronta para uso depois de meses de trabalho, a guerra acabou. No início de 1946,



IRMÃ MARY KENNETH KELLER

Quando terminou o doutorado em 1965, Mary Kenneth Keller se destacava da multidão de formandos: a freira com o hábito das Irmãs de Caridade foi a primeira mulher a se doutorar em ciência da computação nos Estados Unidos. Mary, envolvida no desenvolvimento da linguagem de programação BASIC, considerava os computadores uma revolução: “Pela primeira vez”, disse ela, “podemos simular mecanicamente o processo cognitivo.”



CAROL SHAW

A princípio, os computadores só eram usados no trabalho, mas logo o entretenimento se destacou. Carol Shaw, contratada pela Atari, é considerada a primeira designer de videogames. Inicialmente, ela desenvolveu jogos como “3D Tic Tac Toe”. Em 1982, programou o River Raid, jogo de tiros em que os jogadores controlam um avião que sobrevoa um rio. O jogo foi um sucesso e vendeu mais de um milhão de cópias.

sua existência foi revelada. A data: 15 de fevereiro de 1946. A tarefa: calcular a trajetória de uma granada com mais rapidez do que o percurso do projétil. As mulheres receberam a ordem de plugar a máquina com esse propósito. Elas trabalharam dia e noite por 15 dias.

Foi um sucesso sensacional. Os homens por trás da máquina pensaram em tudo: jantar para a imprensa, a apresentação e, para os fotógrafos, eles colocaram bolas de pingue-pongue

cortadas ao meio sobre os diodos do computador que emitiam luz para dar a impressão de uma criatura viva. Os noticiários mostraram imagens da maravilha piscante e dos inventores, e os jornais elogiaram os homens por trás do cérebro eletrônico chamado ENIAC – “Electronic Numerical Integrator and Computer”, ou Integrador e Computador Numérico Eletrônico. Mas as mulheres nunca eram mencionadas. As seis programadoras do ENIAC não foram convidadas. Jean ficou fora de si. No momento em que o primeiro computador eletrônico do mundo fazia história, as programadoras foram excluídas. Foi como se apagassem seu papel; quando o exército usou fotos do ENIAC para recrutar mais pessoal, as fotos foram cortadas para que só os homens aparecessem.

As seis mulheres trabalharam com a máquina até ela ser transferida. Depois, cada uma seguiu seu caminho: casaram-se, tiveram filhos e pararam de trabalhar. Jean dedicou mais de 12 anos à família; só mais tarde voltou a programar profissionalmente. Os sobrenomes Snyder, Lichterman, Wescoff, Bilas, McNulty e Jennings foram esquecidos.

Só muitos anos depois, na década de 1990, historiadoras redescobriram essas pioneiras. Jean Jennings Bartik recebeu um doutorado honorário. Até morrer em 2011, ela incentivou as moças a ter uma carreira: “Faça o que ama. Amei cada minuto do que fiz. Se não amar o que faz, o que você terá?”

Saudações de **ASHEVILLE**

*Lições de uma pequena cidade
americana sobre solidariedade*

POR *Derek Burnett*

O vibrante centro da cidade de Asheville se aninha nos Montes Blue Ridge (nesta página). Ao lado, em sentido horário, a partir do alto, à esquerda: Pink Dog Creative, no distrito de River Arts; a pintora Cheyenne Trunnell; elegância art déco no S&W Market; com amigos na cervejaria Hi-Wire Brewing; estoque da Akira Satake Ceramics.

ines249



MOLLY E MEHERWAN Irani deram um salto de fé quando se mudaram de São Francisco para Asheville, na Carolina do Norte, com a filha Aria, de 3 anos. O ano era 2005, e Molly recorda que sair de um grande centro internacional para uma cidadezinha nos Montes Apalaches foi “uma experiência louca”. Mas, algumas semanas depois de se instalarem no novo lar, eles foram a um evento no centro da cidade chamado Shindig on the Green (“festa no verde”), no qual moradores locais e músicos de *bluegrass* entretinham uma mistura de habitantes e turistas sentados em toalhas de piquenique ou dançando livremente. A pequena Aria avistou outra menina de sua idade no outro lado do terreno, correu até ela e a abraçou.



“Elas passaram a noite inteira dançando abraçadas”, recorda Molly. “E, em torno delas, uma quadrilha comunitária se apresentava. Naquela multidão de mãos dadas, havia idosos e *punks* ajudantes de cozinha, gente de todas as camadas sociais. Pensei: *Acho que nunca vi coisa parecida em lugar nenhum. Por isso estamos aqui.*”

É assim que Asheville e seus arredores – o oeste da Carolina do Norte – atraem todo mundo. As pessoas se mudam para lá para redescobrir a comunidade, voltar à terra, fazer arte e música ou apenas viver num lugar cercado de paisagens espetaculares e, ao mesmo tempo, apreciar ofertas culturais de alto nível.

“É um lugar incrível e sem igual”, diz Cheryl Antoncic, que, em 2018, saiu de Hartford, no estado de Connecticut, para visitar Asheville e fazer caminhadas e se apaixonou tanto pelo lugar que se mudou para lá e abriu uma churrascaria.

Cidade de cerca de 100 mil habitantes, Asheville fica bem no meio dos Montes Blue Ridge, na confluência dos pitorescos rios French Broad e Swannanoa. Dependendo de onde estiver na cidade, você consegue avistar o Monte Elk ou o Bearwallow – aliás, é possível até avistar um urso-preto de verdade perambulando no quintal.

Molly Irani, sócia do Chai Pani e de outros restaurantes, defendeu as pequenas empresas depois do furacão Helene.

Antes famosa como sanatório para tuberculosos, no decorrer das décadas a cidade se transformou em refúgio para artistas. É cheia de ateliês, galerias e museus, com artistas e artesãos – ferreiros, pintores, cineastas, ceramistas, escultores, vidreiros – que exercem seu ofício, boa parte deles centrada no vibrante distrito de River Arts, à margem do Rio French Broad. A cidade fica atrás do país como um todo no quesito diversidade, mas tem fama de abertura e tolerância.

“Adoro”, diz Denice Chesler, microbiologista aposentada que se mudou de Maryland para Asheville em 2019 para ficar com a parceira. “É simplesmente um lugar lindo e um ambiente seguro quando se trata de não se preocupar com os preconceitos dos outros”, explica Denice. Pertinho da cidade fica a extraordinária Biltmore Estate, construída no fim do século 19 como moradia de George Vanderbilt e hoje atração turística com o título de maior residência dos Estados Unidos (são mais de 3 mil hectares, com área construída de 16 mil metros quadrados). Na Asheville propriamente dita, é possível encontrar arquitetura *art déco* bem preservada na Prefeitura e em outros prédios (algo incomum numa pequena cidade de montanha e resultado dos 50 anos de congelamento da construção civil depois da Grande Depressão), um próspero centro cívico, a Trilha da Herança Cultural Negra de Asheville, vários festivais e apresentações de rua, música ao



Cheryl Antoncic se mudou para Asheville e abriu a Bear's Smokehouse BBQ, churrascaria no estilo de Kansas City.

vivo de todos os gêneros em qualquer noite da semana, uma sinfônica, uma ópera, várias cervejarias, uma série de restaurantes premiados e o campus da Universidade da Carolina do Norte, com seus 3 mil alunos.

“Existe literalmente alguma coisa para todo mundo em Asheville”, afirma Cheryl. “É possível fazer aulas de arte, dança, marcenaria, jardinagem... o que você quiser.”

Mas, sob a camada externa muito real de peculiaridade artística, talvez seja melhor definir Asheville e o oeste da Carolina do Norte por duas características mais marcantes. A primeira é a autossuficiência.

“O povo daqui tem um conjunto de habilidades muito impressionante”, diz Emily Peele, da Virgínia, que se mudou para Asheville em 2010. “As pessoas são capazes, engenhosas e bem-informadas. Sabem cultivar o próprio alimento, construir as próprias casas, pontes e galinheiros. Esse tipo de coisa me fez decidir: *É aqui que quero lançar definitivamente minhas raízes.*”

A segunda é o compromisso com a comunidade. Foi isso que impressionou Sophie Hull quando ela pensou em se mudar de Filadélfia para Asheville em 2015.

“O modo como as pessoas se tratam não tem igual. Há muito apoio. Todos cuidam uns dos outros. Aqui, a vida parece real.” Ela se mudou e hoje não imagina morar em outro lugar.

Sabidamente, essas duas características são comuns a dois grupos que, normalmente, não aparecem na mesma frase: os *punks* anarquistas de extrema esquerda do centro de Asheville e os libertários de extrema direita que moram nos morros e vales. As duas características, os dois grupos e tudo o que há entre eles foram invocados quando o oeste da Carolina do Norte enfrentou o pior desastre natural de sua história.

O FURACÃO HELENE ATINGIU o oeste da Carolina do Norte na sexta-feira, 27 de setembro de 2024. No dia anterior, o furacão de categoria 4 atingiu o Big Bend, na Flórida, mas avançou como

tempestade tropical e percorreu um caminho de destruição pela Geórgia e pela Carolina do Sul. Quando chegou às montanhas do oeste da Carolina do Norte, derramou uma quantidade bíblica de chuva nas encostas, riachos e rios já cheios. Acima de Asheville, nas áreas de Chimney Rock e Old Fort, caíram mais de 480 milímetros de chuva. Riachos que mal chegavam ao tornozelo viraram rios caudalosos. As represas naturais explodiram e lançaram seu conteúdo morro abaixo, esmagando casas, empresas, carros, trens e pessoas enquanto a água buscava terreno mais baixo.

Os moradores de Asheville acordaram num novo mundo de total devastação. Havia árvores e postes derrubados por toda parte. As estradas foram levadas. O distrito de River Arts, a joia de Asheville, jazia sob 6 metros de água que não parava de subir. Ninguém tinha sinal de celular. Ninguém tinha internet. Ninguém tinha eletricidade. Ninguém tinha água potável. A desolação era tão completa que Asheville e as comunidades vizinhas ficaram isoladas do resto do mundo e umas das outras. Só aos poucos, por rádios portáteis e pelo boca a boca, os moradores começaram a entender a gravidade da situação.

“Passei por vários furacões, mas nunca vi um desastre daquela escala”, diz Esther Manheimer, prefeita de Asheville.

Tempestades como Helene não deveriam acontecer em Asheville. Os

moradores são conscientes do clima. Ironicamente, o banco de dados internacional do clima da Administração Oceânica e Atmosférica Nacional fica lá. Por uma ironia ainda maior, Asheville era considerada um refúgio climático, um lugar seguro para se instalar fora do alcance de furacões e outros desastres naturais.

Mas agora o pior acontecera. Estava na hora de ir à luta.

OS IRANIS PROSPERARAM em seus 19 anos em Asheville. Abriram um restaurante indiano de sucesso chamado Chai Pani, que ganhou o Prêmio James Beard, e agora possuíam várias outras propriedades. Dois dias depois da tempestade, eles reuniram uma equipe mínima no Chai Pani para cozinhar para os vizinhos. Naquele primeiro dia, Molly levantou os olhos do trabalho e viu que desconhecidos começavam a entrar no restaurante, inclusive algumas crianças de bicicleta; não procuravam comida, só queriam ajudar. “E lá estavam eles nos auxiliando a embrulhar sanduíches, aquele pequeno grupo de crianças com as mães, os vizinhos e pessoas que nunca tínhamos visto”, diz ela. No primeiro dia, eles fizeram 750 sanduíches e trabalharam mais de um mês para sustentar os habitantes.

Cenas semelhantes ocorreram em todo o oeste da Carolina do Norte. Quando Akira Satake foi resgatar seu ateliê de cerâmica destruído no

distrito de River Arts, uma família apareceu na entrada, de máscara e botas, disposta a ajudá-lo a cavar.

Paul Greiner, mecânico da Devil's Foot Beverage Co., embarcou no caminhão com um colega e suas motosserras e passaram os quatro dias seguintes cortando árvores para afastá-las de casas e carros, apenas uma das muitas brigadas de motosserra ativas naqueles primeiros dias.

Don Vess, pastor de Salisbury, que fica a duas horas de Asheville, soube que a irmã e o cunhado tinham sido

~~~~~  
Akira Satake perdeu a roda de ceramista, o forno e centenas de peças quando a enchente atingiu o segundo andar do estúdio.



arrastados quando uma parede d'água demoliu sua casa na pequena comunidade de Fairview, situada na montanha, e que outros 11 membros da família do cunhado também tinham morrido. Criado em outra cidade na montanha, local em que as pessoas se viram e ajudam os outros, Don não parou para chorar. Juntou-se a várias outras igrejas e começou a enviar doações e suprimentos de emergência para a comunidade atingida.

Quem tinha um off-road ou um veículo com tração nas quatro rodas começou a percorrer as estradas secundárias para alcançar as pessoas isoladas. Mike Toberer, cuja empresa, a Mountain Mule Packers, treina as forças armadas americanas no uso de mulas em operações, carregou a tropa e passou a a levar insulina, gelo, alimentos e outras necessidades a aldeias remotas que não podiam ser alcançadas por veículos.

Restaurantes da cidade inteira começaram a alimentar os vizinhos. O Bear's Smokehouse BBQ, churrascaria de Cheryl Antoncic, se converteu em cozinha de campanha para o World Central Kitchen, grupo de auxílio internacional de José Andrés. O trabalho durou até abril. No ponto alto da crise, eles serviram 40 mil refeições por dia, tanto em Asheville quanto em 300 locais num raio de duas horas da cidade.

Para muitos, o estado de sítio de Asheville – sem luz, sem água – durou semanas. Mas a cidade tinha uma ferramenta secreta. Graças à

mentalidade única do povo que escolheu chamar aquele local de lar, havia centros comunitários espalhados pela cidade para servir de pontos de apoio e ajuda mútua, que se expandiram até se sobrepôr.

Na livraria Firestorm, os moradores se encontraram no dia seguinte ao furacão e começaram a organizar iniciativas de auxílio que tomaram forma imediatamente.

No Double Crown, bar com música ao vivo, os funcionários transformaram o local de trabalho em clínica médica e loja gratuitas.

No Cadastro de Escrituras do Condado de Buncombe, os trabalhadores usaram o banco de dados de mapas tributários, documentos imobiliários e registros de nascimento e morte dos moradores para verificar o bem-estar da cidade toda e garantir que os idosos e deficientes recebessem cuidados.

Na Biblioteca de Ferramentas de Asheville, voluntários consertaram geradores e motosserras e distribuíram equipamento doado que veio do país inteiro.

Na Devil's Foot Beverage Co., os funcionários distribuíram latas d'água, fraldas, aquecedores e mercadorias de todo tipo entre os moradores.

Na Static Age Records, da qual Sophie Hull é sócia, funcionários e voluntários prepararam refeições e organizaram um centro de distribuição de itens doados.

Essas iniciativas ocorreram naturalmente porque, durante anos, os



Durante meses, a tropa de mulas de Mike Toberer levou suprimentos a lares inacessíveis por veículos.

envolvidos se preocuparam, mais do que tudo, com a conexão humana. Sophie diz que a Static Age Records sempre foi um lugar onde pessoas vulneráveis e desajustadas podiam ficar e se sentir seguras. Quando veio o desastre, as pessoas naturalmente foram a esses lugares, que se tornaram centros de distribuição e atendimento.

Com o passar dos dias, as campanhas se organizaram melhor e ficaram surpreendentemente sofisticadas. Várias iniciativas de distribuição de água se uniram numa realização intitulada Be Well AVL (“Fique bem, Asheville”). Caminhões com mil litros de água visitavam vários locais da cidade de acordo com uma programação em

planilhas atualizadas por voluntários. Quando o tanque de um local se esvaziava, qualquer um podia mandar por mensagem a identificação do tanque para solicitar a troca.

“Preenchendo todas as lacunas, que eram muitas na cidade inteira, havia esses grupos de bairro”, explica a prefeita Esther. “E eles simplesmente arregaçaram as mangas.”

A única maneira de dar descarga nos vasos sanitários era com um balde de 20 litros, tarefa muito extenuante para idosos e deficientes. Formaram-se na cidade “brigadas da descarga”; os voluntários, muitos deles adolescentes, levavam cargas pesadas de água escada acima para limpar o vaso de vizinhos idosos.



Quando encontrava uma necessidade fora de sua área de especialidade, a equipe dedicada à descarga ou à entrega de água e comida avisava uma das outras organizações comunitárias para fornecer o que fosse necessário.

Igrejas. Fazendeiros. Enfermeiras. Cervejeiros. Instituições sem fins lucrativos. Grupos LGBTQ+. Todos fizeram o possível. A generosidade foi onipresente.

“Tínhamos no restaurante um quadro de necessidades”, recorda Molly Irani. “As pessoas escreviam nele o que precisavam e quem tivesse o item o levava ao restaurante no dia seguinte. Um vizinho precisava de uma motosserra para liberar o carro. No

dia seguinte, um desconhecido entrou com uma motosserra.”

**AGORA, MUITOS MESES** depois da passagem do Helene pela região, Asheville ainda tem dificuldade para se pôr de pé. Já era uma das cidades mais gentrificadas do país. Devido à economia turística, empregava trabalhadores de serviços que, antes do furacão, eram expulsos do mercado imobiliário, que preferia quem vinha de fora com dinheiro, atraído pelos muitos encantos da cidade. Agora, o problema habitacional está ainda pior, e, com o setor turístico da cidade em risco, os trabalhadores estão perdendo o emprego e as empresas cambaleiam.

“Os donos de pequenas empresas pensam: peço falência esta semana ou espero um mês para ver se os turistas voltam?”, diz Molly Irani. “São empresas que deram sangue, suor, lágrimas e coração à comunidade e merecem ser salvas. Estamos dedicando tudo o que temos para ajudá-las a sobreviver.”

Por mais horrível e sofrida que tenha sido a experiência do Helene, muitos que sobreviveram recordam aqueles dias com um pouco de saudade.

“Pessoas de diferentes religiões e filiações políticas se uniram para ajudar”, diz Gustavo “Ponkho” Bermejo, cuja organização comunitária BeLoved Asheville foi incansável depois da tempestade. “Só as pessoas que viveriam o amor que nos cercava conseguiriam descrever o que aconteceu.”

Essas coisas são ditas depois de todas as catástrofes. Cansados de notícias divisivas e filmes apocalípticos, ficamos agradavelmente surpresos ao descobrir que, no mundo real, quando a coisa aperta, as pessoas deixam as diferenças de lado para sobreviver. Mas o nível em que Asheville e o oeste da Carolina do Norte se organizaram e cuidaram uns dos outros é extraordinário e só pode ser atribuído ao elevado valor comunitário compartilhado entre os moradores de diversas origens.

Grace Barron, corretora de imóveis que passou o mês após a tempestade

profundamente envolvida com a iniciativa de distribuição de água, acredita que a reação de Asheville ao Helene traz uma lição essencial.

“Enfrentaremos esses desastres climáticos o tempo todo”, diz ela, “e as pessoas subestimam o valor da conexão social como fator de resiliência. A mentalidade que predomina é a de quem se prepara e diz: ‘Vou guardar todas essas coisas para que, se acontecer algo ruim, eu esteja pronto.’ Mas conhecer os vizinhos tem muito mais valor. Na verdade, é o maior fator de proteção possível.”

Cerca de três semanas depois da tempestade, ainda alimentando os vizinhos, Molly Irani deu uma volta ao retornar do restaurante para casa para ver a devastação do Helene. Até então, só tivera vislumbres, mas agora se sentia pronta para ver mais. Ao longo do Rio French Broad, ela avistou pessoas no alto das árvores. Curiosa, parou para ver melhor. Um vagão de trem estava de cabeça para baixo no leito do rio. As árvores ao longo da margem estavam cobertas de pedaços de plástico, peças de carro, máquinas. E um grupo de mulheres, no alto das árvores, tirava manualmente o lixo dos galhos. Eram, em essência, as mesmas mulheres que dançaram na grama com sua filha tantos anos atrás.

“Comecei a chorar”, diz ela. “Fiquei ali sentada no carro chorando. E pensei: *É isso que vai nos salvar. Não só em minha cidade. É isso que nos salvará como espécie.*” ❖

# *Por que é importante proteger seu* **OLFATO**

*Antes considerado trivial, hoje sabemos  
que o olfato é importantíssimo*

---

POR *Helen Foster*

**P**rovavelmente você examina os olhos para proteger a visão, talvez faça audiometria para verificar os ouvidos... mas proteger o nariz? Hein? No entanto, como muitos sofreram ou sofrem de distúrbios do olfato graças à covid-19, estamos começando a entender que esse sentido “esquecido” é importante – e por que todos deveríamos nos esforçar mais para mantê-lo saudável.

ines249



Em setembro de 2022, apenas três dias depois de receber o diagnóstico de covid-19, Joanne Hort percebeu que perdera o olfato: o suco de laranja ficou sem gosto.

“Entrei em pânico; corri até o banheiro para cheirar meu perfume, mas não senti nada”, diz a acadêmica de Palmerston North, na Nova Zelândia. Hoje, a experiência de Joanne é bastante comum, mas o que torna essa história diferente é seu emprego, que de comum não tem nada. Ela é professora da Universidade Massey e trabalha no campo da percepção sensorial; o olfato é fundamental em sua carreira.

“A ideia de que meu olfato poderia sumir ou diminuir foi apavorante”, diz ela. “Comecei a cheirar tudo o que encontrava para forçar o retorno, mas meu olfato levou mais de seis meses para se normalizar.”

Por volta de 86% das pessoas que tiveram covid-19 sentem o olfato mudar. Para a maioria, a alteração dura pouco, mas, em uma em cada cinco pessoas, principalmente as que têm mais de 40 anos, o dano leva mais de seis meses para se resolver. “É muita gente, com os milhões afetados pela covid-19”, diz o professor Evan Reiter, diretor médico do Centro

de Transtornos do Olfato e do Paladar da Virginia Commonwealth University, nos EUA. Essa epidemia de perda do olfato, problema chamado de anosmia pela medicina, devolveu a atenção ao sentido que o biólogo

Charles Darwin já descrevera como “de levíssimo serviço para a humanidade”.

Quase 150 anos depois dessas palavras, hoje sabemos que Darwin estava errado – muito errado. “A pesquisa descobriu mais de 600 genes no corpo humano associados ao olfato”, explica o professor Eugeni Roura, especialista sensorial

da Universidade de Queensland, na Austrália. “Cerca de 3% de todo o genoma está associado a apenas um sistema. Isso é enorme e mostra que o olfato, na verdade, é importantíssimo para o corpo humano.”

Começamos com o fato de que o olfato nos ajuda a sobreviver porque nos alerta para perigos, como alimentos que podem nos adoecer ou a ameaça de fogo, e faz isso com muita rapidez. Os sinais olfatórios chegam ao cérebro 100 a 150 milissegundos após a inalação – e uma pesquisa recente da Suécia constatou que processamos cheiros desagradáveis ou perigosos ainda mais depressa do que os cheiros inócuos.

*Os seres humanos usam subconscientemente o cheiro para encontrar parceiros com sistema imunológico diferente.*

“O olfato também ajuda a criar o sabor da comida e tem seu papel no controle da variedade da alimentação e dos nutrientes que consumimos”, diz a professora Joanne. “Ele está ligado à emoção e à memória.” Talvez seja por isso que você escolheu seu parceiro, porque, de forma subconsciente, usamos o olfato para escolher pessoas com sistema imunológico diferente do nosso.

E como sentimos cheiros? Isso acontece quando as moléculas do odor no ar atingem os nervos do revestimento do nariz, que enviam sinais ao órgão olfatório, parte do cérebro que interpreta os cheiros e

vasculha a memória para determinar qual é esse cheiro – se é bom, ruim ou indiferente.

O órgão olfatório ocupa cerca de 5% do cérebro humano. Estima-se que consiga distinguir um milhão de odores diferentes. Cada um de nós tem um olfato exclusivo, e a força do olfato está ligada aos genes herdados dos pais que determinam que receptores (detectores) olfativos se expressem no nariz.

Outros fatores também determinam até que ponto nosso olfato é sensível. Em geral, as mulheres têm o olfato mais potente do que os homens, e os danos da poluição do ar

## POR QUE A COVID-19 PREJUDICA O OLFATO

**A** redução da capacidade de cheirar é bem comum nas infecções respiratórias, como resfriado, gripe e covid-19, pois o muco produzido impede fisicamente as moléculas odoríferas de atingir os nervos que as interpretam. No entanto, a covid-19 não bloqueia simplesmente os nervos. “Na verdade, o vírus infecta e mata os neurônios, e isso pode



chegar ao cérebro”, explica o professor Eugeni. “Essas células precisam ser renovadas para restaurar o olfato; por isso, a recuperação demora muito mais do que na gripe e no resfriado.”

A pesquisa da perda de olfato ligada à

covid-19 continua, mas uma técnica que ajuda o treinamento. Escolha quatro aromas fortes (mas não prejudiciais; nos estudos eles começam com rosa, cravo, eucalipto e limão) e cheire-os. Faça isso duas vezes por dia por cerca de três meses para estimular o crescimento dos neurônios olfatórios. Peça o protocolo ao médico, caso você seja afetado.



tornam o olfato das pessoas que moram em cidades muito poluídas menos sensível do que o de quem mora em área rural.

“Também sabemos que o olfato se reduz com a idade”, diz a professora Joanne. “E, se você danificou o nariz com lesões na cabeça, doenças ou inalação de algo irritante, o olfato também pode ser prejudicado.”

Portanto, proteger o nariz desses danos é a primeira etapa para manter o olfato vivo e forte. Evite cheiros fortes, como água sanitária e outros produtos químicos. Se tiver alguma doença

crônica, como a rinite, converse com o médico sobre *sprays* nasais que hidratam e reduzam a inflamação.

Depois, mantenha o nariz ocupado. “O olfato, à semelhança dos músculos, pode ser treinado com exercícios para ficar mais forte”, diz o professor Eugeni. Eis como exercitar o seu:

### **Faça do olfato um sentido importante**

Durante o dia, tendemos a nos concentrar mais nos outros sentidos, como a visão e o paladar, mas comece a usar o olfato também. Quando

comprar legumes e frutas, cheirê-los para determinar se estão maduros; concentre-se nos diversos tons do perfume que usa ou identifique as flores do jardim somente pelo aroma.

### **Alimento o nariz**

Como o restante do corpo, o sistema olfatório precisa de um bom mix de nutrientes para ter bom desempenho; a deficiência de zinco e vitaminas D e B<sub>12</sub> já foi ligada à redução do olfato. Também observe a ingestão de gordura. Uma pesquisa da Universidade Estadual da Flórida constatou que camundongos com uma alimentação rica em gordura tinham menos olfato e neurônios olfativos do que os que faziam uma alimentação menos gordurosa.

### **Busque novos cheiros**

Quanto mais diversos forem os cheiros a que você expõe o nariz, melhor. “Quando trabalho com especialistas em olfato, eles literalmente cheiram tudo o que acham interessante”, diz, rindo, o professor Eugeni. “Viajar com eles é quase um pesadelo, porque chegar a qualquer lugar leva um tempo enorme, pois eles não param de cheirar coisas.”

### **Mantenha-se hidratado**

“Para sentir os cheiros, a mucosa do nariz precisa estar em boas condições fisiológicas, e para isso a hidratação é importante. Você não sente tão bem os cheiros quando o nariz está desidratado”, explica o professor Eugeni. ♦



### **Emprego para esperto ou preguiçoso?**

Quando Shoji Morimoto foi demitido do emprego em um escritório em 2018, o chefe o criticou por “não fazer nada”.

Mas quem ri por último ri melhor; desde então, Morimoto criou uma carreira lucrativa exatamente desse jeito.

Famoso por “não fazer nada” no Japão, hoje o trabalho de Morimoto envolve prestar serviço a desconhecidos que buscam a companhia de alguém que não fará quase nada.

As solicitações vão de esperar um participante da maratona na linha de chegada a ficar numa reunião por vídeo enquanto a cliente entediada faxina a sala. Todo ano, Morimoto recebe cerca de mil dessas solicitações.

No ano passado, elas lhe geraram 80 mil dólares.

CNBC

# Na rota do **FURACÃO**

*O Bounty vivia da fama de cenário de cinema  
até seu encontro com o furacão Sandy*

POR Nick Heil

*Publicado em abril de 2014*

O Sandy agitou as águas em que navegava o HMS Bounty. Esta foto do navio submergindo foi tirada pela Guarda Costeira na manhã seguinte.



**Por volta das 21h30** de domingo, no fim de outubro de 2012, o tenente Wes McIntosh, da Guarda Costeira dos Estados Unidos, assistia a um jogo de futebol americano na televisão com a sua tripulação de sete homens quando o telefone tocou. Era o centro de comando da Guarda Costeira avisando que tinham recebido um chamado do veleiro *HMS Bounty*.

O navio, localizado no Oceano Atlântico ao largo do estado da Carolina do Norte, fazia água, estava sem energia elétrica e pedia ajuda.

Às 23 horas, McIntosh estava no ar, em seu avião turboélice, a caminho da tempestade.

Localizar o navio no radar seria impossível com o tempo ruim. McIntosh e Mike Myers, o copiloto, puseram os óculos de visão noturna. O céu estava claro, a lua cheia fixa no céu, mas, à frente, McIntosh via a parede de nuvens escuras que se elevava 2 mil metros acima da água.

Eles se aproximaram até pouco acima das nuvens, mas não conseguiam ver a superfície do oceano. McIntosh baixou o avião na tempestade. O aparelho balançou e se sacudiu violentamente. A chuva forte açoitou o para-brisa. McIntosh lutou com os controles, descendo com o avião até as nuvens se abrirem e revelarem o negro e agitado oceano. Começaram a voar em círculos.

– Está vendo alguma coisa? – perguntou McIntosh.

– Há um navio pirata no meio do furacão – respondeu Myers.

O *HMS Bounty* era um dos navios mais famosos do mundo. Construído em 1960 para o filme *O grande motim*, da MGM, era uma réplica aumentada do navio original de 1784 no qual Fletcher Christian comandou a revolta contra o capitão William Bligh. O *Bounty* moderno era um veleiro típico. Os seus três mastros se erguiam a mais de 30 metros, sustentando 900 m<sup>2</sup> de velas e com mais de 3 quilômetros de cabos no cordame. Tinha 36 metros de comprimento – nove a mais que o original – e era construído com pinho, a conífera conhecida como abeto-de-douglas e carvalho serrados à mão.

Entretanto, nos últimos anos, o navio andava malconservado; tinha vazamentos e fungos, e o proprietário não conseguia cobrir o custo da manutenção. Cansado após meio século de navegação e de receber visitantes no porto, o navio estava à venda desde 2010, sem encontrar comprador. Agora a tripulação navegava de New London, em Connecticut, para St. Petersburg, na Flórida, com a finalidade de atrair possíveis compradores e, aberto à visitação no porto, colaborar no levantamento de fundos para uma organização sem fins lucrativos que ajudava crianças com síndrome de Down.

O *Bounty* zarpu de New London em 25 de outubro, uma quinta-feira, com 16 tripulantes, entre voluntários de primeira viagem e marinheiros de carreira. Três deles, inclusive Robin Walbridge, 63 anos, eram comandantes oficialmente autorizados. Outros quatro eram timo-

neiros com certificação da Marinha Mercante. Os demais eram novos no navio, voluntários ou iniciantes contratados. O acréscimo mais recente era Claudene Christian, 42 anos, cantora profissional e vencedora de concursos de beleza da Califórnia que afirmava descender do próprio Fletcher Christian.

O comandante Walbridge falava baixo, com voz áspera, usava óculos de aro de metal, aparelho de surdez e prendia o cabelo grisalho e rebelde num rabo de cavalo curto. Em 1995, o empresário Robert Hansen, de Nova York, dono do *Bounty*, contratara Walbridge, que desde então comandara centenas de viagens do veleiro pelo litoral atlântico dos Estados Unidos nas mais variadas condições climáticas, inclusive pelo menos duas fortes tempestades tropicais.

Walbridge era considerado um bom marinheiro, mas também meio caubói. Algumas semanas antes de o *Bounty* partir de New London, dissera a um entrevistador: “Caçamos furacões... A gente consegue dar um bom passeio com a ajuda deles.”

Antes de zarparem, Walbridge reuniu a tripulação no convés e informou que havia uma grande tempestade ao largo da costa. Acreditava que conseguiriam contorná-la em segurança, mas provavelmente teriam mar revolto pelo caminho. Quem não se sentisse seguro diante dessa possibilidade estava li-

ines249



**Curso de colisão: enquanto o HMS Bounty navegava para o sul partindo de New London, Connecticut, o furacão Sandy subia o litoral, ganhando força. Os dois se encontraram ao largo da Carolina do Norte.**

vre para ir embora. No dia seguinte, o *Bounty* partiu com céu claro e vento fraco, com todos os 16 tripulantes. O estado de espírito a bordo era de alegria. Walbridge dissera esperar que a viagem levasse 14 dias.

**Mas, quando a escuridão caiu** na noite de domingo, o *Bounty* entrou numa das piores tempestades já registradas no Atlântico. Apelidada de supertempestade Sandy, estendeu-se por mais de 1.500 quilômetros. No mar, ao largo da costa da Carolina do Norte, os ventos sopravam a cerca de 130 km/h.

Mais cedo, uma lufada rasgara a vela do traquete, uma das 16 velas do navio e a única que podia ser usada para dar

estabilidade em tempestades. A aviação exigia uma operação ousada para escalar o mastro e amarrar o pano. Enquanto o dia findava, o tempo só fazia piorar. Já havia um metro e meio de água na sala de máquinas. A luz da cabine acima piscou até que motores e geradores desistiram de vez, deixando apenas o brilho fantasmagórico das luzes de emergência.

Walbridge foi até a sala de comunicação. Movia-se com cautela; antes, uma onda forte o jogara do outro lado da cabine e lhe ferira gravemente as costas. Ele se sentou perto do console de comunicação com Doug Faunt, 66 anos, voluntário

com suas coordenadas, rezando para que fosse recebida por alguém em terra.

**No céu,** McIntosh inclinava o avião, olhando algo que nunca vira lá embaixo. Era a sombra volumosa do *Bounty*, os mastros gigantescos inclinados a 45 graus. No avião, o oficial de sistemas da missão enviou uma mensagem de rádio pelo canal de emergência.

A resposta foi instantânea: “Aqui é o *HMS Bounty*. Leitura alta e clara!” Era John Svendsen, 41 anos, o primeiro-imediato. Svendsen descreveu a situação para a equipe de resgate. O *Bounty* ainda fazia água, uns 30 centímetros

## A ÁGUA ENTRAVA MAIS DEPRESSA. O MAR ESTAVA AGITADO DEMAIS PARA SE FICAR EM PÉ NO CONVÉS, E A TRIPULAÇÃO ENGATINHAVA PELAS TÁBUAS.

que ajudava com o serviço mecânico geral. A tempestade tornara inoperantes os celulares via satélite. Walbridge e Faunt tentaram mandar um *e-mail* ao escritório do *Bounty* em terra para avisá-lo da difícil situação.

Walbridge instruíra todos os que não estavam de vigia nem cuidando de alguma crise a tentar descansar. Seria uma longa noite. O tripulante Adam Prokosh, 27 anos, também se ferira: quebrara duas costelas e deslocara o ombro quando o navio adernara com uma onda. Vários outros estavam enjoados. Na penumbra da sala de comunicação, Walbridge e Faunt se curvavam sobre um transmissor improvisado para enviar uma mensagem

por hora, mas ele achava que se aguentariam até o amanhecer.

McIntosh tivera esperanças de mandar bombas de emergência para o navio, mas as condições climáticas eram perigosas demais para se aproximar. Sua tripulação de sete homens também estava levando uma surra. Vários enjoavam. Periodicamente, McIntosh subia acima da tempestade, dando pausas temporárias à turbulência. Depois descia em círculos para o torvelinho, atrás de informações.

Enquanto a madrugada de segunda-feira se arrastava, Walbridge se posicionou no leme do *Bounty* e mandou Svendsen se comunicar com o avião.

Ele disse a McIntosh que planejavam uma evacuação ordeira ao amanhecer. Por volta das três da manhã, Walbridge e Svendsen convocaram os membros da tripulação à popa e lhes falaram do avião.

“Ninguém entrou em pânico”, recordou mais tarde Dan Cleveland, o terceiro-imediato. “O clima estava calmo, profissional. Fiquei extremamente impressionado.”

Durante a hora seguinte, a tripulação cumpriu tarefas – buscar os trajes de sobrevivência de neoprene vermelho vivo e juntar suprimentos para os botes salva-vidas – ou tentou encontrar onde descansar, com os trajes à mão. Claudene Christian cuidou do ferimento de Adam Prokosh e ajudou-o a ir para o lado alto do navio.

Às quatro da manhã, Walbridge mandou a tripulação vestir os trajes. Partiriam da popa do navio às primeiras luzes. A água entrava mais depressa, acima de meio metro por hora, e a proa agora se encontrava submersa. O mar estava agitado demais para se ficar em pé no convés, e a tripulação engatinhava pelas tábuas. Os que não tinham tarefa a cumprir simplesmente se agarravam a objetos fixos. Doug Faunt se enfiou junto à balastrada do convés com tanta firmeza que chegou a cochilar.

Por volta das quatro e meia da manhã, o costado do *Bounty* foi atingido com força por uma onda imensa que o fez rolar 90 graus. Alguns gritaram. Vários tripulantes foram jogados ao mar. Outros escorregaram pelo convés



**“Comandar o *Bounty* é um dos melhores empregos do mundo”, disse Robin Walbridge certa vez.**

encharcado, bateram na amurada de baixo e caíram na água. Outros ainda, temendo que o navio virasse de vez, pularam dos seus “poleiros” no oceano. Agora o *Bounty* jazia de lado, os mastros na água, cercado por uma teia de cabos emaranhados.

Svendsen estava perto do rádio e agarrou o microfone. “Estamos abandonando o navio agora!”, berrou.

A mensagem estalou no intercomunicador a bordo do avião da Guarda Costeira, que ainda fazia círculos no céu. O operador de rádio chamou de volta várias vezes, mas não recebeu resposta. McIntosh voou na direção da água. Conseguiu ver o *Bounty* afundando e luzes no mar: os pisca-piscas dos trajes de sobrevivência.

A tripulação do avião chamou o comando do setor e informou que a tripulação do *Bounty* abandonara o navio naufragado. A situação era gravíssima, embora não se conhecesse toda a sua

extensão. Havia sobreviventes? Alguém ainda estaria a bordo, preso lá dentro?

McIntosh deu outra volta. Apesar da exaustão, a tripulação abriu a porta traseira e largou dois botes salva-vidas na violenta ventania. Só lhes restava torcer para que caíssem perto do navio e pudessem ser úteis.

**Assim que lançaram** os botes, as luzes de combustível do avião piscaram no painel, indicando que tinham de voltar imediatamente à base. McIntosh se afastou do navio, enquanto o operador de rádio continuava tentando chamar o *Bounty*. Não havia resposta.

imensas ondas que se quebravam. Enquanto afundava lentamente, o navio puxava consigo tudo o que estava à volta, e a única rota segura era se afastar dos destroços. Os trajés de emergência dificultavam as manobras. A água entrava nos botes, pesando-os. Dan Cleveland estendeu a mão para segurar um deles, que passou flutuando, mas não conseguiu. As luvas não tinham aderência, e os cabos de segurança presos aos botes escorregaram pela palma de sua mão.

**Não muito longe**, o segundo-imediato Matt Saunders, 37 anos, agarrava-se a um caixote de madeira com mais seis

## A ÁGUA EM TORNO DO NAVIO ERA UMA CONFUSÃO DE CABOS, TÁBUAS E DETRITOS. A CADA ONDA, OS MASTROS SE ERGUIAM DE VOLTA A 45 GRAUS.

Na água espumosa, John Svendsen flutuava em meio aos destroços junto ao navio. O *Bounty* estava perdido, e ele precisava se afastar da carcaça naufragada o mais depressa possível.

A água em torno do navio era uma confusão de cabos, tábuas soltas e detritos. A cada onda, os mastros se erguiam de volta a 45 graus. Depois, com toda a força, despencavam na água, afundavam sob a superfície e repetiam o ciclo. Mais tarde, Adam Prokosh disse que o navio naufragado “movia-se depressa, para cima e para baixo, como uma boia de pesca”.

A tripulação inteira estava na água, nadando e se debatendo em meio às

sobreviventes. Um dos botes da Guarda Costeira passou por perto, só que não conseguiram pegá-lo. Mas logo encontraram um dos cilindros salva-vidas e o inflaram. Parecia uma piscininha de criança com uma barraca por cima. Conseguiram embarcar, puxando-se e empurrando-se uns aos outros até estarem todos a bordo.

Outros seis tripulantes se achavam dentro de outro bote. Enquanto isso, o primeiro-imediato John Svendsen se afastava no mar, agarrado a um sinalizador flutuante. Mais tarde, creditaria sua vida a Walbridge; fora ideia do comandante embarcar os sinalizadores como equipamento-padrão. Mas onde estava

o próprio Walbridge? E Claudene Christian, avistada pela última vez no convés quando o navio virou?

Sem comunicação, nem quem estava nos botes nem Svendsen, sozinho nas ondas, conhecia o destino dos outros tripulantes. Finalmente, quatro helicópteros da Guarda Costeira chegaram ao local, o som dos motores se sobrepondo ao da tempestade.

A luz da aurora se filtrava pelo céu a leste quando Randy Haba, nadador e salva-vidas da Guarda Costeira, foi baixado do helicóptero até as imensas ondas. Depois de nadar um pouco, alcançou Svendsen, a quase um quilômetro do naufrágio. O primeiro-imediato estava machucado e exausto; esmagara a mão direita no navio, e engolira água do mar.

Haba prendeu Svendsen nas correias e o levou a salvo para o helicóptero. Depois a equipe de resgate passou ao primeiro bote. Os sobreviventes do *Bounty* tinham ouvido os helicópteros e percebido que a ajuda estava próxima. Mas, ainda assim, foi um choque quando a cabeça de Haba apareceu na abertura do bote.

“Aposto que vocês estão com vontade de sair daí”, disse o nadador.

Outro salva-vidas ajudou os sobreviventes do segundo bote a embarcar em outro helicóptero.

No total, 14 sobreviventes, de 20 a 66 anos, saíram cambaleando dos helicópteros na pista da base aérea de Elizabeth City, na Carolina do Norte – abalados, mas vivos. Repórteres os aguardavam com uma má notícia: outra equipe de resgate encontrara Claudene



O corpo de Claudene Christian (à esquerda) foi recuperado a uns 13 quilômetros de onde o navio afundou. Acima, funcionários da Guarda Costeira ajudam o tripulante Adam Prokosh.

Christian inconsciente, boiando perto do navio. Apesar das tentativas de ressuscitá-la, ela não sobrevivera.

O furacão Sandy atingiu cidades de todo o litoral americano, do Maine à Flórida, provocando 147 mortes e inundações. Nos três dias seguintes, depois que as águas se acalmaram, a Guarda Costeira continuou a procurar Walbridge, mas não encontraram vestígios do comandante. “Perder duas pessoas foi difícil, mas, quando vimos na TV os sobreviventes saírem do helicóptero, ficamos exultantes”, recorda Wes McIntosh. “E, embora não conhecêssemos pessoalmente nenhum dos tripulantes, passamos juntos por uma coisa daquelas, e é como se fôssemos todos da mesma família.”



# Até onde os pés chegarem

*Correr uma maratona é um desafio que  
milhares de esportistas aceitam todo ano.*

POR Doris Kochanek





ines249

A **Arrgada da Maratona** de Nova York sempre acontece no primeiro domingo de novembro. Cerca de 50 mil corredores seguem o percurso, que passa por todos os cinco distritos da metrópole e termina em Manhattan.

▶ **Lloyd Scott completou** a Maratona de Londres vestido com uma armadura que pesava 40 quilos e arrastando um dragão acorrentado por uma boa causa. Em oito dias de 2006, ele levantou 1,8 milhão de libras em doações.

▶ **Conta a lenda que, em 490 a.C.,** um mensageiro correu do campo de batalha de Maratona até Atenas, cerca de 40 quilômetros, para anunciar a vitória dos gregos. A corrida de 42.195 quilômetros de hoje vem da distância percorrida na maratona dos Jogos Olímpicos de 1908.

▼ **Trenós percorrem** mais de 480 quilômetros na Maratona John Beargrease de Cães de Trenó. Ela se realiza todo ano no estado americano de Minnesota.





FOTOS: (NO SENTIDO HORÁRIO, DA ESQUERDA PARA A DIREITA) © GETTY IMAGES / SCOTT BARBOUR,  
© GETTY IMAGES / GRANT FAINT, © GARY MEINZ / ALAMY STOCK PHOTO

ines249



## ◀ Quem assiste a maratonas

e presta atenção na idade dos corredores percebe que muitos não são mais jovens. Por exemplo, na Maratona de Nova York de 2024, 15.923 participantes que completaram a mais longa distância olímpica estavam com 40 anos ou mais. Vinte e oito já tinham até comemorado o 80º aniversário!

▶ **O organizador anuncia** a Maratona do Polo Norte como a corrida mais incrível do mundo. Mas os maratonistas precisam ter o bolso fundo: em 2025, a taxa de participação era de 23.900 euros. O valor inclui o transporte de helicóptero até o acampamento aquecido no Polo Norte e guardas armados contra ursos-polares.

◀ **Em meados de dezembro**, milhares de pessoas com a fantasia oficial de Papai Noel largam na “Santa Run”, a corrida de Papais Noéis, na Cidade do México. A rota mais longa tem apenas 10 quilômetros, talvez porque Papai Noel precise guardar energia – afinal, o Natal está próximo. ❄️

ines249



ines249



# BONS VIZINHOS SÃO RAROS

DURANTE 35 ANOS, WALTER  
FOI O MELHOR QUE  
ALGUÉM PODERIA DESEJAR

POR Shirley Phillips

A O LONGO DE mais da metade da vida, olhei pela janela da cozinha e vi meu vizinho Walter cumprindo suas tarefas, trabalhando no jardim, preparando-se para a próxima estação – e adorava saber que ele estava sempre lá, firme como uma rocha.

Com apenas 26 anos, recém-casada e grávida, me mudei para a casa geminada que compartilhava a entrada de garagem com a casa dele. Enquanto arrumava as coisas, ouvi uma batidinha; eram ele e a esposa, corados e sorridentes na porta dos fundos. Ele me entregou um cesto de maçãs que tinha colhido, disse “Sou Walter. Esta é Kathy. Bem-vindos, bons vizinhos” e foi embora.

Aquelas maçãs eram exatamente o que eu precisava

para tratar o enjoo matinal persistente, mas na época eu não sabia que aqueles vizinhos seriam um antídoto para as dificuldades da vida. Vivemos próximos e em paz durante 35 anos, e nos conhecemos no decorrer do vaivém cotidiano – conversando, nos ajudando, ficando de olho, sem nunca invadir. Era um laço especial.

A maior parte da nossa interação ocorria no quintal, o domínio de Walter. Ele se ocupava de sol a sol, e observar o que fazia tornou-se uma fonte interminável de fascínio para mim e minhas filhas.

Ele secava frutas no telhado para fazer sidra, picava lenha de árvores derrubadas no bairro e curava linguça polonesa no defumador recuperado; era uma aventura pela vida e pela culinária sem desperdício. Certa vez, ele voltou da caçada matinal em algum lugar com um saco de aves mortas, que depenou para fazer travesseiros e assou para o jantar.

Do início do degelo de inverno até a primavera, Walter preparava seu minúsculo terreno para plantar e, depois, cuidava de tudo com carinho. Quando o verão terminava e os dias ficavam mais

curtos, transformava a colheita em conservas para o inverno todo.

Embora vivesse segundo as estações, pescar era a paixão de Walter o ano inteiro. Ele voltava com salmões enormes, montes de peixes-rei ou escorregadios peixes-gato; então, sentava-se durante horas num toco de árvore para limpar tudo. Meus filhos, aos gritos, capturavam cabeças e barbatanas nos riachinhos de sangue e escamas que corriam pelo acesso da garagem. Sem filhos, Walter gostava de ter as crianças por perto.

O resultado da pescaria virava comemoração com a família extensa, boa parte da qual ele ajudou a se instalar no Canadá. As festas se espalhavam por nosso

quintal conjunto, com feiras de lâmpadas, vodca polonesa, as iguarias ucranianas de Kathy e danças sob a amoreira de Walter. No fim do dia havia um prato delicioso de peixe frito em minha porta dos fundos.

Quando me divorciei, Walter começou a me ajudar discretamente: consertava o carro, levava o lixo se eu esquecia, tirava a neve quando eu trabalhava até tarde. Ele me ensinou a desentupir o vaso sanitário, trocar fusíveis e descer com o carro sem arranhões pela entrada estreitíssima da garagem.

Certo Natal, quando minha filha anunciou que havia uma cachoeira em seu quarto, Walter e o irmão dele subiram em meu traiçoeiro telhado para

## EM MEUS ANOS MAIS DIFÍCEIS, WALTER ESTAVA SEMPRE ALI.



tirar o gelo. Agradei com um abraço e uma boa garrafa de uísque, mais reconhecida do que ele poderia imaginar.

Quando minha mãe estava à morte, Walter lhe prometeu que cuidaria de mim. Fiel à palavra, em meus anos mais difíceis ele esteve sempre por perto.

Com seu caráter firme, confiabilidade e atos de bondade, Walter se entranhou em meu coração. Como minha mãe, ele tinha raízes humildes, assistira a tragédias e vira a destruição da guerra quando criança – na Segunda Guerra Mundial, seu pai foi morto diante da casa da família enquanto ele se escondia –, mas sorria sempre, ria e contava histórias. Foi quase um pai para mim, embora o meu ainda estivesse vivo na época. O que compartilhávamos era amor.

Passaram-se as estações, e a vida deu suas reviravoltas. Walter ficou feliz quando voltei a me casar, triste quando meus filhos saíram de casa, aliviado quando me aposentei. Enquanto ele envelhecia, nossos papéis aos poucos se inverteram. Eu o ajudei enquanto ele cuidava da esposa debilitada e ele mesmo ficava cada vez mais frágil.

No dia em que morreu, ele brincou comigo por tirar o carro todo torto, mesmo que ele tivesse me ensinado tão

bem, e parou o tráfego para que eu pudesse ir embora em segurança. Acenei e disse: “Tenho dias bons e ruins, Walter!” Ele riu e respondeu: “Eu também!”

Naquela noite, liguei freneticamente para o serviço de emergência enquanto meu marido fazia a ressuscitação cardiopulmonar em meu amado vizinho. Walter salvara minha vida anos antes, num acidente de carro perto de casa: levantou o veículo que estava em cima de mim com as mãos e uma vara de aço, e me senti arrasada porque nem nós, nem os paramédicos conseguimos salvá-lo.

Achei que nunca tiraria aquela imagem da cabeça. Mas, quando o outono se instala, vejo passarinhos e pequenos animais se prepararem para o frio e me lembro de meu amigo. Semanas antes, eu o vira em pé, sob o caramanchão, colhendo suculentas amoras-pretas na trepadeira, um lanchinho ao sol no meio da manhã. Para tudo, há a estação certa. Walter estava no inverno da vida. Viveu bem e aproveitou seu quinhão.

Penso nele toda vez que como uma maçã. Sempre chamarei sua flor favorita, a ipomeia, de “manhã de glória”. E agradecerei a ele por estar viva. Sei que terei saudades dele, mas me considero sortuda por termos convivido tão de perto por tanto tempo. 



## Renovação

**Recapturaremos todos os momentos de nossas vidas  
e os combinaremos como quisermos. Deus, nossos amigos  
e Shakespeare serão nossos colaboradores.**

JORGE LUIS BORGES, ESCRITOR ARGENTINO (1899–1986)



# COMO ESCOLHER UM CIRURGIÃO

*Talvez algumas escolhas sejam fáceis.*

*Esta, claramente, não é.*

POR Richard Glover

COMO ESCOLHER UM cirurgião para uma grande operação? Pergunto a todos os conhecidos, e cada um me dá uma resposta diferente. O primeiro é o amigo que afirma que você só pode escolher o cirurgião se tiver um plano de saúde caríssimo; portanto, eu deveria abandonar o plano, aceitar quem me derem e me esbojar na economia.

Tudo bem, mas paguei caro durante anos e não quero ficar aguardando minha vez.

O próximo amigo me diz que, mesmo na medicina, eu deveria ser um consumidor exigente. “Entre lá e pergunte quantas vezes já fizeram essa cirurgia. O cirurgião que fez 1.379 dessas operações é melhor do que o cirurgião que fez 1.378. E de jeito nenhum você quer ser o paciente número 127. Muito menos o primeiro”, diz ele, agourento.

É bastante sensato, mas, francamente, prefiro aguardar minha vez a fazer perguntas tão incisivas.

Então, afinal, uma ideia que posso adotar. Um amigo diz: procure todas as pessoas que você conhece até achar um ou uma enfermeira cirúrgica. Pergunte-lhe quem é o melhor médico. Os enfermeiros sabem tudo. Os enfermeiros veem tudo.

Assim, pergunto a uma enfermeira conhecida e recebo uma lista de três “cirurgiões incríveis”. Ótimo, mas qual é o melhor dos melhores?

“Todos são excelentes.”

Terei de fazer a seleção final.

O problema não é só escolher um cirurgião; a vida é toda assim. Como seria bom viver numa aldeia com um encanador, um clínico geral e um açougueiro. Na cidade grande, é preciso escolher, mas o processo de seleção não é claro.

“Se você precisar de um encanador, é só ler as recomendações na internet”, dizem alguns. Mas já experimentou o método? Os três primeiros comentá-

## A VIDA TODA É ASSIM: VOCÊ TEM DE ESCOLHER, MAS O PROCESSO DE SELEÇÃO NÃO É CLARO.

rios dizem: “Troy foi incrível, educado e pontual”, o que parece ótimo, só que cantam suas virtudes de maneira tão excessiva que somos forçados a concluir que os comentários foram escritos pela mãe dele. Ou pelo próprio Troy. Depois, vêm duas críticas tão ferozes e desregradas que somos forçados a supor que foram escritos pela esposa ressentida de Troy, pela amante abandonada ou, mais provavelmente, por seu concorrente comercial.

Principalmente porque os dois comentários negativos terminam assim: “Aí chamamos Brian, da Brian’s Plumbing, que foi incrível, educado e pontual. Deixo aqui o telefone, talvez seja útil.”

É claro que há atalhos em certos campos. No caso dos açougueiros, queremos alguém alegre. Por sorte, na maioria, eles são almas felizes, e seu grande sorriso revela que só eles sabem o que há nas linguças. Ao escolher um clínico geral, acho que vale a pena preferir quem tenha pelo menos 5 quilos a mais que você, para produzir uma avaliação mais simpática de sua situação. E, ao escolher um psicólogo, é bom que o profissional tenha uma miríade de problemas próprios, para você não se sentir a única pessoa meio maluca na sala.

Mas todas essas questões são menores comparadas com a escolha de um cirurgião. O encanador pode entupir seu sifão, mas o cirurgião pode entupir seu joelho.

No trabalho, visito vários sites médicos; ponho as fotos dos três cirurgiões em minha lista – todos homens – e pergunto a um grupo de colegas: “Quem você acha que é o melhor cirurgião?”

É um modo arriscado de decidir, mas, pelo menos, estou ouvindo uma variedade de opiniões.

Um diz ao espiar a foto na tela: “Ele usa óculos, e isso pode atrapalhar quando estiver serrando seu joelho. Os óculos podem ficar embaçados no pior momento possível.”

E outro: “Ele parece meio jovem. O

bom é alguém que sinta um pouco de dor no joelho. Desse jeito, terá uma certa empatia.”

Então, finalmente, a escolha de Cachinhos Dourados: “E este aqui?”, pergunta um colega. “Não é jovem demais nem velho demais e parece boa pessoa. Na verdade, parece encantador e autodepreciativo.”

Faço minha escolha, telefono para marcar a consulta e, naquela noite, conto a Jocasta minha decisão.

“Por que ele?”, indaga ela.

Digo que é porque ele parece boa pessoa e autodepreciativo.

Jocasta não se anima. “Autodepreciativo? Num cirurgião? Não é bom um cirurgião autodepreciativo. É melhor um panaca totalmente arrogante. Alguém convencido da própria genialidade. O bom é um total psicopata – o que, por sorte, descreve a maioria dos cirurgiões ortopédicos.”

É justo. Mas aí volto ao site. Acontece que meu amigo fez 1.397 operações dessas, bem mais do que os outros dois.

Além disso, quando eu estiver lá deitado, com o destino de meus joelhos nas mãos dele, gosto do fato de erguer os olhos e ver alguém que pareça boa pessoa e, sim, autodepreciativo.

Se ele ganhasse alguns quilinhos, seria perfeito. ♦



## As pequenas coisas importam

Grandes oportunidades para ajudar os outros raramente surgem,  
mas pequenas oportunidades nos cercam todos os dias.

—SALLY KOCH

*Coisa mais linda é acompanhar o desenvolvimento dos filhos dos nossos filhos, não é? É um motivo de encantamento através do outro. Na seção **Flagrantes da vida real**, na página 10, temos um exemplo divertido com o relato feito pela nossa leitora*

**Solange Thomé**, de Curitiba (PR), de um momento protagonizado pelo filho, Nelson, e a neta, Rafaella. Confere lá e mande a sua história também!

## 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 recolhidos 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](mailto:selecoes@selecoes.com.br) ■ SITE [selecoes.com.br](http://selecoes.com.br)

■ CORREIO Revista Seleções – Caixa Postal 13.525 – CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

ines249



# Como anda seu autocontrole?

Você controla suas emoções? Ou geralmente deixa os sentimentos correrem soltos? Nosso teste lhe dirá se você tende a reagir de modo controlado ou impulsivo.

POR *Dr. Arnd Stein*

**1** Como você lida com pequenos contratempos?

- A** Eles me irritam imensamente.
- B** Eles não me incomodam.
- C** Às vezes me aborreço, às vezes fico calmo, às vezes acho divertido.

**2** Você tende a chorar quando assiste a cenas tristes nos filmes?

- A** Sim, acontece com bastante frequência.
- B** Raramente.
- C** Não me comovo com facilidade.

**3** Uma amiga se atrasa meia hora para um compromisso.

Você diz:

- A** “Sem problemas. Tenho muito tempo.”
- B** “Não acho legal se atrasar.”
- C** “Pelo menos você apareceu.”

**4** O que você pensa da frase “castigos são necessários”?

- A** É adequada, depende da situação.
- B** Está certíssima.
- C** Há consequências melhores para o mau comportamento.

**5** Ir às vias de fato durante uma discussão; o que você pensa disso?

- A É completamente inaceitável.
- B Às vezes é mais eficaz do que os argumentos.
- C Dificilmente a violência é solução para os conflitos.

**6** O que você pensa de brigas conjugais na frente dos outros? Elas são...

- A completamente inaceitáveis.
- B não muito corteses.
- C sinceras e espontâneas.

**7** Você costuma interromper a pessoa com quem está conversando?

- A Sim, com frequência.
- B Às vezes. Depende do rumo da conversa.
- C Muito raramente.

**8** Você tem sintomas físicos quando se aborrece, como tremores ou dor de estômago?

- A Dependendo da situação, pode acontecer.
- B Tenho. É muito típico para mim.
- C Não. Em geral, permaneço fisicamente calmo.

**9** Como você reage quando os planos mudam sem aviso?

- A Fico aborrecido, porque isso me estressa.
- B Fico um pouco irritado, mas me adapto.

**10** Isso não me incomoda. Sou flexível.

**10** Você recebe uma cobrança, mas a dívida está paga há muito tempo. Qual é sua reação?

- A Mando uma cópia do recibo.
- B Respondo com certa ironia.
- C Reclamo da impertinência com indignação.

**11** Você sempre quer estar certo nas discussões?

- A Não. Não insisto em meu ponto de vista.
- B Quero. Não gosto de ceder.
- C Para mim, só os melhores argumentos contam.

**12** Um colega critica você no trabalho. Qual a sua reação?

- A Eu me justifico.
- B paro para pensar se a crítica se justifica.
- C Indico os erros dele.

**13** Numa festa, alguém faz piada à sua custa.

- A Respondo com uma observação engraçada.
- B Rio junto.
- C Digo: "Não achei graça."

**14** Você se considera paciente e tolerante?

- A Na maior parte das vezes, sim.
- B Sim. Tenho a paciência de um santo.
- C Não. Sou muito impaciente.

# RESULTADO

ines249

Marque as respostas e some as notas usando a tabela abaixo. Eis o que significa sua pontuação total:

## Até 21 pontos: impulsivo e descontrolado

O autocontrole não é exatamente um de seus pontos fortes. Quando está feliz, você dá grandes gargalhadas. Se tem vontade de chorar, não segura as lágrimas, nem mesmo com outras pessoas por perto. E, quando se zanga, pode ter uma enorme explosão, sem se importar com quem está em volta. Algumas pessoas acham franca e viva sua abertura emocional, mas outros a acham bem cansativa.

**Dica:** Quando estiver irritado ou com raiva, tente parar conscientemente antes de reagir. Isso fará de você uma pessoa mais agradável.

## De 22 a 59 pontos: espontâneo, mas controlado

Em geral, você consegue manter a calma, mesmo quando os outros já perderam a compostura. Você não quer reagir em excesso nem passar vergonha. No entanto, em ambientes conhecidos, você solta as rédeas dos sentimentos:

demonstra afeto abertamente, vai direto ao ponto nas críticas e libera a raiva em termos claros. É um equilíbrio bem-sucedido entre controle e informalidade.

**Dica:** Mantenha a espontaneidade. Autocontrole não significa suprimir os sentimentos, mas mostrá-los de forma consciente e adequada.

## 60 pontos ou mais: reservado e de cabeça fria.

Você controla os sentimentos com muito cuidado. Mostra alegria com um sorriso, não com pulos. Aceita até grandes aborrecimentos com calma aparente, mesmo que esteja tenso por dentro. Seu autocontrole ajuda a evitar conflitos, mas pode causar pressão interna a longo prazo. Afinal de contas, se sempre restringe as emoções, você corre o risco de se sobrecarregar.

**Dica:** Permita-se exprimir espontaneamente seus sentimentos com mais frequência. Até a restrição precisa de uma válvula de escape, senão o autocontrole se torna um fardo.

### Pontuação

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| A | 0 | 1 | 6 | 3 | 6 | 6 | 1 | 3 | 0 | 6  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| B | 6 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3  | 0  | 6  | 3  | 6  |
| C | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 0 | 6 | 6 | 6 | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  |

Sua pontuação total: \_\_\_\_\_

POR *Beth Shillibeer*

1. Quais são as únicas criaturas que, pelo que sabemos até hoje, se orientam pela luz da Via Láctea?
2. Quantos itens há na “*baker’s dozen*”, a “dúzia do padeiro” inglês?
3. Um dos dois aniversários do Urso Paddington é 25 de dezembro. Qual é o outro?
4. Que elemento, dissolvido pela água da chuva, dá às turquesas o tom azul?
5. O que o hotel JW Marriott, na Praça do Amanhã, em Xangai, tem que é a mais alta do mundo?
6. Qual é o único país a ter um anfíbio como animal nacional?
7. Um conflito de 50 anos envolvendo a Ilha Hans, no Ártico, foi resolvido em 2022 entre o Canadá e que outro país?
8. Que forma de arte do século 16 evoluiu para a pantomima, a palhaçaria e outras formas de comédia?
9. Que criatura mítica é chamada de Melusine em Luxemburgo, Iara no Brasil e Mami Wata no folclore africano?
10. Na Austrália, a corrida de iates de Sydney a Hobart e o jogo de abertura do Test Cricket, em Melbourne, acontecem em que dia de dezembro?
11. Que processo adaptativo universal estima-se que acontece hoje até quatro vezes mais depressa do que se pensava?
12. Nosso sentido do paladar se reduz 30% no ar, o que dá má fama à comida de avião. Verdadeiro ou falso?
13. Quando o monge beneditino Guido de Arezzo inventou a palavra “gamut” (gama), a que ele se referia?
14. Quem escreveu “uma vida tranquila e modesta traz mais alegria do que a busca do sucesso atada à inquietação constante” numa folha de papel timbrado que acabou vendida por mais de um milhão de dólares?
15. **Que cerimônia religiosa inspirou a saudação vulcana de Leonard Nimoy num dos primeiros episódios de *Jornada nas estrelas*?**



**Respostas:** 1. Os besouros rola-bosta. 2. Treze. 3. 25 de junho. 4. Cobre. 5. Biblioteca. 6. Panamá (sapo-dourado). 7. Dinamarca. 8. *Commedia dell'arte*. 9. Sereia. 10. 26 de dezembro. 11. Evolução. 12. Verdadeiro. 13. Teoria musical. O “gamma-ut” era a nota mais grave da música do Ocidente medieval. 14. Albert Einstein. 15. A bênção sacerdotal judaica.

**Pronto para enfrentar nosso quiz?**  
As palavras deste mês têm inspiração militar, mas também são usadas na vida civil. Quando concluir a missão, marche para ver as respostas na página seguinte. (É uma ordem!)

POR *Emily Cox e Henry Rathvon*

**1. anfíbio** *adj.*

- A** que busca a paz
- B** internacional
- C** para uso em terra e no mar

**2. aprestamento** *s.m.*

- A** discordância violenta
- B** combate corpo a corpo
- C** preparo da tropa

**3. armistício** *s.m.*

- A** chamado às armas
- B** batalha campal
- C** trégua

**4. artilharia** *s.f.*

- A** declaração de guerra
- B** conjunto de armas
- C** rações do soldado

**5. balística** *s.f.*

- A** uso de submarino
- B** trajetória dos projéteis
- C** estudo dos explosivos

**6. bastião** *s.m.*

- A** aríete
- B** ciberataque
- C** fortificação defensiva

**7. cadete** *s.m.*

- A** decifrador
- B** oficial em formação
- C** mulher coronel

**8. clandestino** *adj.*

- A** secreto
- B** tribal
- C** criminoso

**9. confederado** *s.m.*

- A** aliado
- B** rebelde
- C** sargento de instrução

**10. corveta** *s.f.*

- A** piloto reformado
- B** tipo de navio de guerra
- C** carro blindado

**11. détente** *s.f.*

- A** abrigo antiaéreo
- B** alívio das tensões
- C** ataque de surpresa

**12. flotilha** *s.f.*

- A** unidade naval
- B** ataque
- C** linha de frente

**13. fuzilaria** *s.f.*

- A** série de tiros
- B** motor de avião
- C** pequeno conflito

**14. guarnição** *s.f.*

- A** tropa em base militar
- B** rendição
- C** medalha de honra

**15. infantaria** *s.f.*

- A** soldados a pé
- B** recrutas
- C** tipo de canhão

# Guerra de palavras

ines249

Quando se envolve numa discussão acalorada sobre palavras, você pratica logomaquia. Essa palavra muito útil vem do grego *logos* ("palavra") e *machesthai* ("brigar"). Outras palavras combativas: *teomaquia* (luta entre deuses), *tauromaquia* (luta com touros) e a rara, mas bela, *ciamaquia* (luta com as sombras).



## RESPOSTAS

**1. anfíbio (C)** *para uso em terra e no mar.*

Nas férias no Havaí, Marti visitou Pearl Harbor num veículo *anfíbio*.

**2. aprestamento (C)** *preparo da tropa.*

Com o aumento da tensão na fronteira, chegou a ordem de *aprestamento* das unidades.

**3. armistício (C)** *trégua.*  
Não pode haver *armistício* entre gatos e camundongos.

**4. artilharia (B)** *conjunto de armas.*  
Mesmo sem *artilharia* moderna, os exércitos medievais conseguiam defender os castelos.

**5. balística (B)** *trajetória dos projéteis.*  
O capitão Nowak planejou a *balística* do ataque ao monstro marinho.

**6. bastião (C)** *fortificação defensiva.*

A Grande Muralha da China, *bastião* cuja construção demorou milhares de anos, é uma das estruturas mais famosas do mundo.

**7. cadete (B)** *oficial em formação.*  
"Sim, senhor!", gritaram os nervosos *cadetes*.

**8. clandestino (A)** *secreto.*  
Os gêmeos montaram um esquema *clandestino* para furtar a lata de biscoitos da vovó.

**9. confederado (A)** *aliado.*  
O duque e seus *confederados* tramaram derubar o rei corrupto.

**10. corveta (B)** *tipo de navio de guerra.*  
Nenhuma das *corvetas* da esquadra alcançou o navio pirata em fuga.

**11. détente (B)** *alívio das tensões.*

Os dois lados chegaram a uma delicada *détente*.

**12. flotilha (A)** *unidade naval.*  
Cercado por uma *flotilha* de navios menores, o porta-aviões entrou em águas internacionais.

**13. fuzilaria (A)** *série de tiros.*  
A guerra de comida começou com uma *fuzilaria* de almôndegas.

**14. guarnição (A)** *tropa em base militar.*  
No ano que vem, a *guarnição* de duzentos soldados será transferida e a base, fechada.

**15. infantaria (A)** *soldados a pé.*  
O restante da *infantaria* correu pela ponte e se posicionou.

### Classificação

**9 OU MENOS:** recruta

**10 A 12:** sargento

**13 A 15:** general

## DESAFIO

SELEÇÕES

## Fato ou ficção?

**MÉDIO** Decida se cada declaração é fato ou ficção. Para revelar a solução da pergunta-bônus no pé da página, escreva as letras indicadas por sua resposta nas lacunas numeradas correspondentes. Vire a página de cabeça para baixo para ver as respostas.

1. Os coelhos literalmente pulam de alegria.



FATO: **C** FICÇÃO: **J**

2. O núcleo da Terra é tão quente quanto a superfície do Sol.

FATO: **R** FICÇÃO: **E**

3. Meryl Streep ganhou mais Oscars do que qualquer outro ator.

FATO: **L** FICÇÃO: **U**

4. O amendoim é o alérgeno mais comum.



FATO: **L** FICÇÃO: **S**

5. No estado americano do Novo México, os centenários são isentos de impostos.

FATO: **T** FICÇÃO: **I**

6. A NBA nunca convocou uma mulher.



FATO: **F** FICÇÃO: **A**

7. F. Scott Fitzgerald disse que toda a literatura americana vem de Mark Twain.

FATO: **I** FICÇÃO: **C**

8. Cerca de 1 em cada 10.000 trevos tem quatro folhas.



FATO: **E** FICÇÃO: **S**

9. O Brasil faz fronteira com todos os países da América do Sul.

FATO: **A** FICÇÃO: **O**

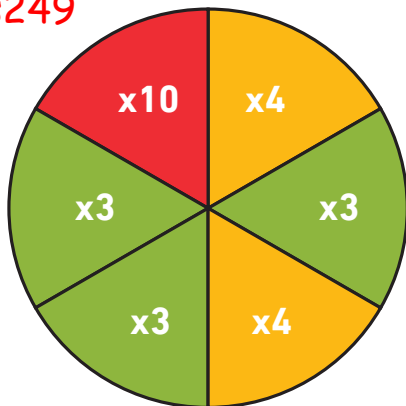
**PERGUNTA-BÔNUS** As cracas são criaturas que inspiraram os pesquisadores a desenvolver um tipo novo e mais rápido de cola para ferimentos. Que tipo de animal são elas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**RESPOSTAS:** 1. Fato; além de saltar, eles fazem torções e dão pontapés no ar. 2. Fato. 3. Ficção; foi Katherine Hepburn. 4. Ficção; é leite para as crianças e crustáceos para os adultos. 5. Fato. 6. Ficção; duas foram (Denise Long em 1969 e Lusia Harris em 1977), embora nenhuma jogasse. 7. Ficção; quem disse foi Ernest Hemingway. 8. Fato. 9. Ficção; o país não tem fronteira com o Chile nem com o Equador. **Pergunta-bônus:** Crustáceo.

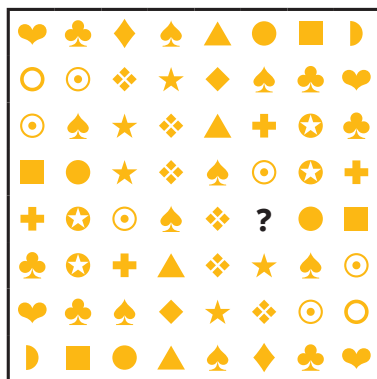
## Roleta do lucro

**MÉDIO** Você precisa apostar 10 para girar a roleta; se a roleta parar na cor em que apostou, você ganha 10 multiplicado pelo número que aparecer. Se você sempre aposta no verde e seu amigo sempre aposta no vermelho, quem tem probabilidade de ganhar mais depois de seis giradas?



## Simbolismo

**DIFÍCIL** Que símbolo (A, B, C ou D) falta no quadro abaixo?



A



B



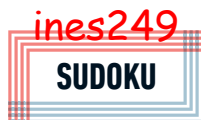
C



D



**RESPOSTAS: Roleta do lucro** Seu amigo, embora não seja garantido. Ambos apostarão 60 para girar a roleta seis vezes. Seu amigo tem probabilidade de ganhar uma vez em seis giradas (e receber 100), e você, de ganhar três vezes (e receber 90). **Simbolismo A.** Os símbolos da linha superior ocorrem em ordem inversa na linha inferior; os símbolos da segunda linha a partir de cima ocorrem em ordem inversa na segunda linha a partir de baixo, e assim por diante.



POR *Louis-Luc Beaudoin*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 3 |   | 5 |   |   | 4 |   |
|   |   |   |   | 8 |   |   | 9 |   |
| 2 |   | 8 |   |   | 1 |   |   |   |
|   |   | 2 | 9 |   | 4 |   |   | 3 |
|   | 4 |   |   |   |   | 7 |   |   |
|   |   | 6 | 2 | 3 |   |   | 1 | 5 |
|   |   | 9 |   |   |   |   | 8 |   |
|   | 1 |   |   | 4 |   | 2 |   |   |
| 7 |   |   |   |   | 6 |   |   |   |

### Para resolver este quebra-cabeça

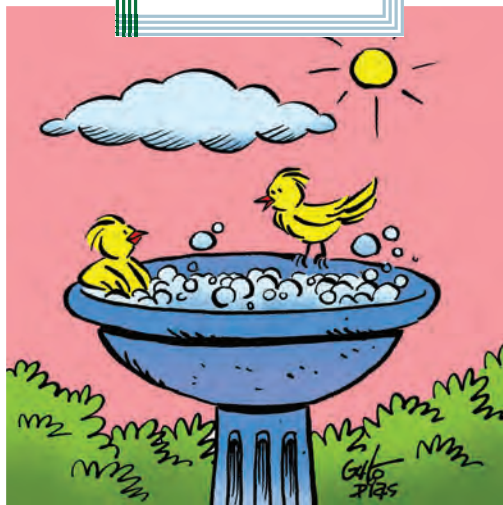
Coloque um número de 1 a 9 em cada quadrado vazio, de modo que:

- ♦ cada linha e cada coluna contenham todos os nove algarismos (de 1 a 9), sem repetir nenhum;
- ♦ cada uma das seções  $3 \times 3$  contenha todos os nove algarismos, sem repetição.

### SOLUÇÃO

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 5 | 6 | 9 | 2 | 8 | 4 | 3 | 7 |
| 9 | 7 | 2 | 6 | 4 | 3 | 5 | 1 | 8 |
| 4 | 8 | 3 | 5 | 7 | 1 | 7 | 6 | 2 |
| 5 | 1 | 1 | 7 | 3 | 2 | 3 | 9 | 8 |
| 6 | 9 | 2 | 7 | 5 | 6 | 8 | 1 | 4 |
| 3 | 6 | 8 | 1 | 4 | 6 | 2 | 7 | 5 |
| 7 | 3 | 7 | 1 | 5 | 3 | 7 | 6 | 2 |
| 2 | 9 | 3 | 1 | 6 | 8 | 3 | 7 | 4 |
| 8 | 4 | 2 | 6 | 5 | 7 | 3 | 6 | 1 |

## RIR

É O MELHOR *remédio*

“Bolhas? Isso que é novidade!”

**Um parisiense**, um londrino e um nova-iorquino são capturados por canibais, que lhes dizem que serão comidos e, em seguida, usarão sua pele para construir uma canoa.

– Mas nós lhes

daremos a escolha de como morrer – diz o chefe tribal.

O parisiense responde:

– Eu escolho um punhal.

Quando o chefe lhe entrega a arma, o

parisiense grita “Viva a França!” e se esfaqueia.

O londrino, por sua vez, diz:

– Eu quero uma pistola. Após recebê-la do chefe, o homem exclama “Deus salve a rainha!” e se mata.

Finalmente, o nova-iorquino diz:

– Eu quero um garfo.

Um tanto perplexo, o chefe lhe entrega o utensílio. O prisioneiro então começa a se espetar com o garfo e grita:

**Meus amigos dizem que cozinhar é fácil, mas, definitivamente, não é mais fácil do que não cozinhar.**

— MARIA BAMFORD, *comediante*

– É isso que eu acho da sua canoa idiota!  
—URBANDICTIONARY

**Um olheiro** de beisebol descobriu um candidato extraordinário: um cavalo que podia rebater como Shohei Ohtani, a estrela dos Los Angeles Dodgers. O olheiro marcou um teste com os Dodgers.

Na jogada, o cavalo rebateu a primeira bola, saiu do parque e ficou na base, admirando-a.

– Corra! – gritou o gerente. – Corra!

O cavalo respondeu, irritado:

– Se eu pudesse correr, estaria no Derby de Kentucky.  
—ARCHIVEDINNIGS

**O pior ator** do mundo está no palco interpretando Hamlet. Ele é tão ruim que a plateia começa a vaiá-lo.

O ator para, anda até a beira do palco e diz:

– Olha, pessoal, eu sou só um ator. Não fui eu quem escreveu essa porcaria.  
—UPJOKE

**Uma senha** é como roupa íntima. Você não deve compartilhá-la, escondê-la embaixo do teclado ou pendurá-la no monitor do computador... E deve trocá-la com frequência.  
—GCFLNET

### **Vida de cachorro**

Quando um cachorro lambe o rosto de um

estranho, recebe elogios. Quando faço a mesma coisa, a única coisa que ouço é: “Tarado!”

—@CPAJKA

**SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R\$ 400.**

Visite o site [selecoes.com.br](http://selecoes.com.br) ou veja os detalhes na página 99.

## SINTA A VIBE DOS ANOS 1960

**Por que os hippies faltaram ao trabalho?** Porque eles estavam viajando, cara!

**Como você sabe que um hippie esteve na sua casa?** Ele ainda está lá.

**O que um hippie pediu na padaria?** Pão e amor.

**Você pode ser um hippie se...**

...tem uma camiseta com a estampa de uma Kombi colorida.  
...seu filho tem o nome

de um corpo celeste, como Lua, Estrela, Sol.

...consegue dormir na lama enquanto chove torrencialmente.

**Por que os hippies são contestadores?** Porque eles são de uma contracultura.

“Na minha juventude, os atletas usavam cabelo curto e os hippies tinham cabelo comprido. Hoje, os atletas têm cabelo comprido e os hippies são carecas.”

—HARLEY KING

FONTES: PERMIES.COM; GOSSBY.COM; UPJOKE.COM



**A** PONTADO PELOS LEITORES do *USA Today*, por quatro anos consecutivos, como o melhor evento de iluminação natalina para jardins dos EUA, este local atrai quase um terço de seus 1,5 milhão de visitantes anuais de meados de novembro a início de janeiro, quando seus 160 hectares brilham com mais de meio milhão de luzes de jardim. Os visitantes podem passear pela ampla área ou se aconchegar em torno de várias fogueiras enquanto fontes coloridas dançam ao som de músicas natalinas. Onde fica?

- A** Crestwood, Kentucky
- B** Kennett Square, Pensilvânia
- C** Clemson, Carolina do Sul
- D** The Bronx, Nova York

ines249



CLUBE

Mulher Cristã

# Você mais perto da Palavra de Deus!



**BRINDE  
EXCLUSIVO!**

Livro Bíblia  
Flores de Inverno



Aproxime-se de Deus por meio da leitura com o **Clube Mulher Cristã!**

Com ele, você receberá livros escritos por autores inspirados pelo Espírito Santo, que trarão a você mensagens relevantes para a mulher moderna, sempre com temas atuais abordados de forma simples e marcante.

Peça agora pelo whatsapp

**(21) 99736-4214**

Você receberá todo mês 1 LIVRO SELECIONADO e também um SUPERBRINDE no segundo envio.

# Descubra novos mundos com nossa **Seleção do Mês!**

Você ama ler, mas não sabe por onde começar? Ou talvez esteja procurando novos autores e gêneros?

Assine a **Seleção do Mês** e receba em casa, todo mês, um livro escolhido por especialistas. Descubra romances emocionantes, thrillers de tirar o fôlego, mistérios envolventes e muito mais! Não perca tempo procurando sua próxima leitura. Assine agora e receba seu primeiro livro em poucos dias.

Peça agora pelo whatsapp  
**(21) 99736-4214**

