

Diário da Pandemia

Henrique Fernandes

Editora Penalux
Guaratinguetá, 2021

Março



Shot de limão, ovos, carne e folha verde

Dia 15

A preocupação com o coronavírus tem causado busca por frascos e mais frascos de vitaminas nos supermercados e farmácias aqui na Itália. As pessoas querem manter o sistema imunológico forte para evitar complicações. Não fiz uso dessas vitaminas até aqui, não. Sou mais da linha natureza. Meu dia começa por aqui sempre com um *shot* de meio copo de água morna, um limão, 15 gotas de própolis, uma colherzinha pequena de cúrcuma e outra de gengibre em pó. Tomo em jejum assim que acordo e só depois faço o meu café na moquinha que tenho aqui. Já tomava o *shot* de limão em Rio Preto, sempre preparado pela minha mulher. É ruim, não tem gosto bom, não, mas tem cumprido sua função de regular o meu sistema imunológico, dar um pouco de vitamina para o meu organismo e evitar, assim, uma gripe. Faz tempo que não tenho gripe, desde que assumi esse hábito, há uns dois anos. Por aqui, ao conversar com os amigos brasileiros, inclusive os rio-pretenses, eles costumam tomar essas vitaminas de cápsulas mesmo. Mas não gosto desse tipo de coisa e acho que não tem o mesmo efeito do limão puro, naturalzinho.

Nossa nutricionista em Rio Preto foi quem receitou o *shot*, a Cibele, que atualmente mora nos Estados Unidos. Não foi muito difícil de achar a cúrcuma e o gengibre aqui, costumam ter sempre nos supermercados. Comprei por pouco mais de 1 euro cada frasco. Limão aqui tem em qualquer esquina, das mais variedades possíveis. Nunca tinha visto limão com gosto tão bom. Agora, só fui achar o própolis num supermercado maior em outra cidade. Custou um pouco mais caro do que o comprado em Rio Preto. Aqui paguei 6 euros. Mas vale a pena. O frasco é um pouco maior e, pelo que estou notando, a qualidade é maior dos que comprava aí na cidade. É mais escuro, mais denso e com gosto forte.

Bem, seguindo o meu dia, pela manhã, após o *shot*, tomo o meu café puro, como ovos, fruta. Aí estou alimentado.

Após tomar meu café da manhã, começo a trabalhar para os clientes que mantenho em Rio Preto, falar com os familiares, amigos. Com a diferença de quatro horas de fuso em relação ao Brasil, de vez em quando, acabo acordando algumas pessoas por aí, com mensagens enviadas pelo WhatsApp. Quantas vezes falei na madrugada com o João Pedro, do Sindalquim. Nossa... Ainda não me acostumei bem com essa diferença. Após trabalhar algumas horas é que decido o que fazer para o almoço, que também servirá de jantar. Costumo comprar folhas verdes, legumes e carne no supermercado. Esses dias achei um pacote de 500 gramas de espinafre já limpo, sem talos, ensacado. Coisa linda. Aqui na Itália vendem muito os legumes picados congelados. É uma saída para comer um pouco de legume, mas não faz o mesmo efeito de um fresquinho. Sempre tento colocar

uma proteína e algo que seja verde, folhas ou legumes, nas minhas alimentações. Cuidar da saúde para não adoecer neste momento delicado.

Claro que, como adoro fazer massa, a minha dieta *low carb* foi pro espaço por aqui nesta terra. Faço pão quase todo dia e distribuo para os amigos. Já fiz pão doce, rosca, pão de queijo. Mas o que mais gosto de fazer e comer, claro, é o pão italiano. Em outra coluna poderemos falar a respeito disso.

Um alerta

Dia 16

Conheci o professor Miuner André Moraes de Oliveira no mês passado. Temos um amigo em comum e fomos juntos visitar as Dolomitas, no norte da Itália. Atualmente, ele vive na cidade de Alicante, na Espanha. Miuner, que está providenciando sua cidadania espanhola, está muito preocupado com seus familiares que moram em Rio Preto. Assim como a Itália, a Espanha vive também um drama com o coronavírus. No último fim de semana, o governo espanhol determinou que a população fique em casa e só saia em casos excepcionais. Os números de infectados na Espanha saltaram assustadoramente nos últimos dias, passando de 7 mil, e com dezenas de mortos. “Foi a mesma coisa que aconteceu aí na Itália. As pessoas precisam ficar em casa e cuidar antes para o vírus não se propagar. É isso que a população de Rio Preto precisa fazer para a situação não sair do controle, como está saindo aqui na Europa”, afirmou Miuner, por telefone.

O professor está impressionado com a preocupação e senso de responsabilidade (da grande maioria) da população, sem pânico, por enquanto, segundo ele. Eles lançaram a campanha

#quedateencasa (fique em casa). O professor conta que a polícia aborda quem está nas ruas e praias, aplicando multas e mantendo a ordem. O comércio todo está fechado, só abrindo farmácias e supermercados, assim como já estava ocorrendo aqui na Itália. “Os mercados são bem abastecidos todos os dias e esvaziam rápido, mas acredito que agora a tendência é ir melhorando aos poucos esse comportamento dos mais perturbados”, avalia. Ele está aflito pela falta de conscientização no Brasil. “A postura das pessoas em relação ao vírus é lamentável. Alerto o quanto posso e continuo rezando daqui”.

Miuner tem compartilhado mensagens em seus perfis nas redes sociais e falado com os parentes, mostrando que o coronavírus é, sim, muito perigoso. Uma das mensagens alerta em especial sobre os cuidados e a responsabilidade que devemos ter em relação às pessoas mais vulneráveis à doença. “Você é responsável pelo outro! Seja consciente. Multiplique conscientização”, apela Miuner.

E-mail: henrique@assessiva.com.br

Site: www.assessiva.com.br



LIVROS ILUMINAM

Este livro foi composto em Adobe
Garamond Pro pela Editora Penalux
e impresso em papel pólen soft
80 g/m², em agosto de 2021.
