

GOOL



QUE MUNDO SERÁ ESSE?

Negação, solidariedade
e esperança: como o historiador
LEANDRO KARNAL enxerga
a nossa nova realidade

Continue sua leitura em casa!
ESTE EXEMPLAR É DE USO ÚNICO E SERÁ DESCARTADO AO FINAL DO VOO
Continue sua leitura em casa!

PARCEIRAS:

AIRFRANCE / KLM

VoeBiz. O programa de fidelidade para empresas.

Voando com a GOL, Air France e KLM, sua empresa acumula pontos para trocar por passagens em viagens futuras.

Saiba mais e faça o cadastro sem taxa de adesão em: voebiz.com.br

**BRÁZ PIZZARIA
ENTRE AS
10 MELHORES
PIZZARIAS
DO MUNDO.**



@50TOPPIZZA



**WWW.BRAZPIZZARIA.COM.BR
SÃO PAULO | RIO DE JANEIRO | CAMPINAS**

BRÁZ
PIZZARIA

ENTRE AS 10 MELHORES PIZZARIAS DO MUNDO



Nº 218 MAIO 2020

1

EMBARQUE

O que cantora Tiê anda escutando; receitas clássicas de hotéis para fazer em casa; e uma seleção de filmes dirigidos por mulheres

PÁG. 13

2

VIAGEM

Fotógrafos compartilham registros dos lugares para onde pretendem voltar quando tudo isso passar

PÁG. 23

3

VIDA, TEMPO E TRABALHO

Como preservar a saúde mental durante a pandemia; e as reflexões do historiador Leandro Karnal sobre o momento que estamos vivendo

PÁG. 31

4

#NOVAGOL

Conheça as novas medidas de segurança adotadas pela GOL na pandemia; e saiba como Smiles pode ajudar você a reprogramar seus planos de viagem

PÁG. 61



MANIFESTO GOL

Existem dois países dentro do nosso. Um que enfrenta a escassez com coragem e tira dela a força criativa e a dignidade para vencer os mais difíceis obstáculos. O outro tem **amplo acesso a conhecimento, recursos e tecnologia.**

A GOL é fruto do encontro desses dois Brasis. De um lado, aquele que inspira a garra de quem vem de baixo e acredita no humano como algo maior que a maior das tecnologias. De outro, o Brasil que as domina com inteligência e competência, **produzindo inovação e ampliando horizontes.**

É o que essa marca, fundada por gente simples e visionária, tem mostrado ao longo de sua trajetória. Quando os dois lados dessa nação se encontram, democratizar o acesso ao transporte aéreo é só o primeiro trecho da nossa viagem.

E não se trata somente de voar e servir de forma segura, humana e eficaz.

Temos uma vocação maior: fortalecer nosso papel na construção do Brasil que nos inspira e levar para o mundo o que temos de melhor – o jeito brasileiro de misturar simplicidade com tecnologia, inovação vibrante com simpatia e humildade.

E será assim ainda mais, através da #NOVAGOL. **Fiel à nossa essência e alinhada ao contemporâneo,** ela leva em suas asas o Brasil em que acredita e que reafirma desde sua primeira decolagem.



HISTÓRIA E FUTURO

O personagem de capa desta edição é certamente um dos intelectuais mais conhecidos do país. Sua figura representa vasta bagagem de conhecimento e rigor acadêmico, sem deixar de lado uma incrível capacidade de comunicação, o olhar solidário sobre o outro e a noção de que toda sociedade humana está inegável e irreversivelmente conectada. O historiador Leandro Karnal já disse que o melhor termo para defini-lo é “professor”. E aqui a palavra não significa alguém que detém o conhecimento e o transmite – seja para uma sala de aula, seja para milhões de pessoas que o acompanham nas redes sociais. O sentido mais adequado para Karnal é o de quem provoca reflexão ao nos mostrar um ângulo diferente do que estamos habituados.

Com as credenciais de quem conhece história profundamente e sabe relacioná-la com diversos outros campos do saber, Karnal pontua que períodos de exceção, como uma pandemia, apesar de profundamente dolorosos, aceleram processos de transformação que já estavam em curso. Tenho convicção absoluta de que vamos não só enfrentar e superar essa adversidade como também de que chegaremos ao final dela transformados como indivíduos e sociedade, valorizando ainda mais a solidariedade, a empatia, a

cooperação e a criatividade. Aqui mesmo na GOL, adotamos medidas como o transporte gratuito de profissionais de saúde ligados ao combate à pandemia, aprendemos muito com o trabalho administrativo à distância e organizamos formas alternativas de distribuir nossa revista, firmando parcerias com sistemas de entrega de comida e mailings especiais para levar conteúdo de qualidade a quem está em casa.

Fazer todos os esforços necessários para que a Covid-19 seja contida e, ao mesmo tempo, manter em vista que essa crise terá fim são as melhores formas de enfrentar

Vamos não só enfrentar e superar essa adversidade como também chegaremos ao final dela transformados como indivíduos e sociedade

os desafios que agora se impõem. É por termos um compromisso absoluto com a Segurança e por prestarmos um serviço de primeira necessidade para um país continental como o nosso que seguimos conectando o Brasil. Todas as nossas equipes – de aeroportos a manutenção, passando, obviamente, pela tripulação – recebem in-

formações diárias sobre os procedimentos necessários para minimizar os riscos de contágio. Nesse período, muitas pessoas precisam continuar viajando, porque estão no front da luta contra a Covid-19, e nossas aeronaves são o jeito mais rápido de elas chegarem ao seus destinos. A todos esses profissionais, passageiros e também Colaboradores da GOL, registro aqui nossa admiração e gratidão.

Espero que você, sua família e todos aqueles que são importantes na sua vida estejam bem e com saúde. O momento sem precedentes que estamos enfrentando não permite que estejamos ao lado dessas pessoas tão queridas, mas não impede que, mesmo a distância, possamos nos fortalecer, manifestando nosso amor e afeto.

Boa leitura,



PAULO KAKINOFF É PRESIDENTE DA GOL LINHAS AÉREAS INTELIGENTES

Viaje Fácil

Está difícil planejar uma viagem?

Reserve agora, decida depois.



Escolha o destino



Decida 60 dias antes



Já imaginou a felicidade de ter um destino certo quando tudo isso passar? Planejar a sua próxima aventura é uma forma de viajar em casa. Com o **Viaje Fácil** você pode realizar os seus sonhos. Reserve o seu voo pelo valor de hoje e só decida se quer mesmo viajar até 60 dias antes do embarque. Você nem precisa ter as milhas neste momento para planejar o seu roteiro.

Você merece essa tranquilidade.

Smiles

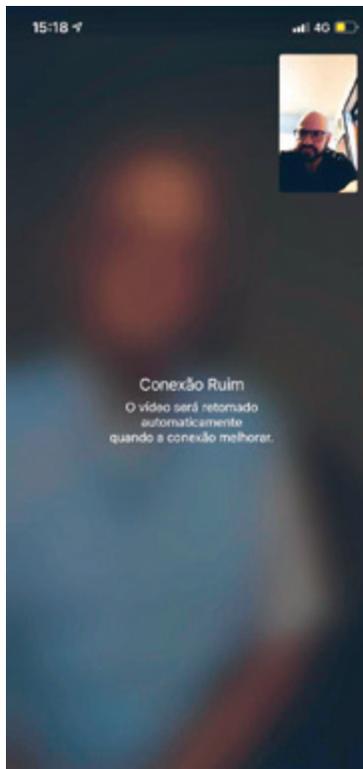
É mais fácil viajar com a Smiles



Smiles. O programa de fidelidade da

Companhias aéreas parceiras





MISTURA MÁGICA

Para o fotógrafo Jorge Bispo, o maior desafio do ensaio para a reportagem desta edição foi encontrar iluminação e internet ideais

Em tempos de isolamento social, o que começou como hobby virou trabalho para o fotógrafo Jorge Bispo. Em casa desde o começo da pandemia, ele convidou amigos para posar para um novo jeito de clicar: por meio de videochamadas no celular. “Era mais uma terapia, aí o pessoal foi vendendo e pedindo ensaios profissionais”, conta ele, escolhido para clicar as imagens da reportagem “Amanhã vai ser outro dia”, com pessoas de diferentes áreas pensando sobre o momento que estamos vivendo. Estão ali a Monja Coen, o escritor de origem indígena Kaká Werá e o ex-jogador Raí, entre outros. “Foi incrível ter contato com essas pessoas. Dá vontade de encontrá-las ao vivo.” Outro desejo do ensaio está ligado à internet, que falhou algumas vezes, como dá para ver na foto acima, durante a foto do padre Júlio Lancelotti. “Em cada foto, precisei encontrar a mistura mágica de boa iluminação com bom sinal de internet. Mas deu certo.”

GOL LINHAS AÉREAS INTELIGENTES

Presidente PAULO SÉRGIO KAKINOFF Vice-presidentes EDUARDO BERNARDES, CELSO FERRER e RICHARD LARK

REVISTA GOL LINHAS AÉREAS INTELIGENTES Editor-Presidente PAULO LIMA Diretor Superintendente CARLOS SARLI Diretora de Eventos e Projetos Especiais Proprietários ANA PAULA WEHBA Diretor de Conteúdo FELIPE GIL Diretor de Estratégia CRISTIANO FROIS Diretor de Relações com o Mercado e Atendimento CLAUDIO GOVEA Diretor Financeiro EDUARDO ZANONI Conselho Editorial CONSTANTINO DE OLIVEIRA JR., JOAQUIM CONSTANTINO NETO, PAULO SÉRGIO KAKINOFF, LORAINÉ RICINO, GABRIEL DE OLIVEIRA JOSÉ, HALLIA MAKANSE, ANA THEREZA CREMONINI, EDUARDA LAGES ALTAVILA DE ALMEIDA e MÁRCIA NUNES

LAB DE CONTEÚDO Diretora de Criação RAFAELA RANZANI Editora Executiva JULIA FURRER Coordenadora RAQUEL FORTUNA Editora GOL LUISA ALCANTARA E SILVA Editores BRUNA BITTENCOURT, BRUNA BOPP e DOUGLAS VIEIRA Editor Digital FERNANDA NASCIMENTO Editora Assistente NATHALIA ZACCARO Repórteres CAROLINA ITO, MAYARA ROZARIO e NATALIA GUARATTO Revisora LUIZA THEBAS Diretor de Arte GÖL THIAGO BOLOTTA Editor de Arte Gol RODRIGO PICKERSGILL LOUZAS Editor de Arte GIOVANNI TINTI Designer MARIANE AYROSA Assistente de Arte HEITOR LOUREIRO Produtora Executiva Gol CARLA ARAKAKI Produtora Executiva ADRIANA VERANI Assistente de Produção LETÍCIA PUGLIESI

AUDIO VISUAL Gerente EMILIANO GOYENECHÉ Editores de vídeo LUDMILA DAHER e NATHALIA CARIATTI Videomaker LUCIANO AZEVEDO Produtora JULIANA FARINHA Repórter SHEYLA MIRANDA **ESTRATÉGIA MULTIPLATAFORMA** Gerente Digital CINARA MOURA Analista de BI ERICK SANTANA Estagiária DANDARA FONSECA

PRODUÇÃO GRÁFICA Gerente WALMIR GRACIANO Tratamento de Imagens ROBERTO LONGATTO

DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE Diretora de Publicidade GOL e GOL On Board PATRICIA BARROS patricia@trip.com.br (11) 2244-8806 Assistente Comercial Mídia on Board DENISE NUNES Executivos de Contas GOL e GOL On Board LILIAN RIBEIRO lilian@trip.com.br NATHALIA VIEIRA nathalia.vieira@trip.com.br CRISTIANA CIPRIANO cristiana.cipriano@trip.com.br e RAPHAEL PIRES raphael.pires@trip.com.br Assistente de Negócios CRISTIANE MORAES PARA ANUNCIAR publicidade@trip.com.br (11) 2244-8700 Representantes: **AL/SE** Gabinete de Mídia PEDRO AMARANTE MARIO comercial@gabinetedemidia.com.br (79) 9978-8962/9956-9495 **BA** Aura Bahia CAIO SILVEIRA caiosilveira@aurabahia.com.br CESAR SILVEIRA csilveira@aurabahia.com.br (71) 9965-8141/9965-8133 **CE** Canal A ANANIAS GOMES ananiasgomes@canal.com.br (85) 9987-1780 **DF** A2 Representação ALAOR MACHADO alaoarmachado@a2representacao.com.br (61) 98102-8855 **GO** Versus Representação ANTONIO CORDEIRO (TONTON) tonton.front@terra.com.br (61) 9655-1684 **MG** Box Private Media RODRIGO FREITAS ado@adeodois.com.br (51) 99191-8744 **MARIANA ROSSARI** mari@adeodois.com.br (51) 99101-2803 **SP** Prime Media Representações ANTONIO CARLOS BONFÁ JUNIOR (TOTÓ) antonio.bonfa@subvert.art.br (11) 98125-0550 EPP LUCIANA VICENZOTTO luvicenzotto@gmail.com **SP INTERIOR E LITORAL** Ld2 Comunicação DANIEL PALADINO dpaladino@ld2comunicacao.com.br LUCIANA VERDE SELVA luverdeselva@ld2comunicacao.com.br (11) 98384-0008/7810-7115 **USA** Planet Life VERONICA SPARKS vsparks@planetlife.com

PROJETOS ESPECIAIS E EVENTOS Gerente REGINA TRAMA regina@trip.com.br Planejamento VICTOR MARTINEZ Editora de Arte MAYRA OGLOUYAN TRADE E CIRCULAÇÃO Gerente de Logística e Circulação Bancas/Varejo ADRIANO BIRELLO adriano@trip.com.br Auxiliar de Trade FERNANDA MACEDO **RELAÇÕES PÚBLICAS** rp@trip.com.br Assistente de RP NATHÁLIA MILIOZI nathalia.miliozi@trip.com.

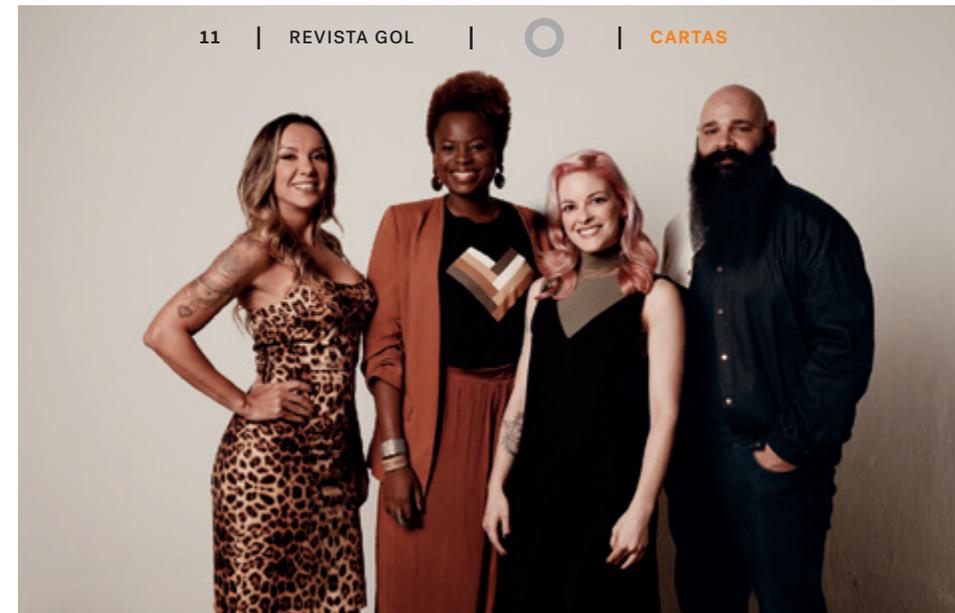
RELAÇÕES COM O MERCADO E ATENDIMENTO Supervisora de contas CAROLINA SIGNORINI Analista de Planejamento JESSICA OSEKI

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO TEXTO ADRIANA NAZARIAN, ALAN DE FARIA, ALANA DELLA NINA, HEITOR FLUMIAN, KARINA SÉRGIO GOMES, LIVIA SCATENA, LUIZA FECAROTTA, NINA RAHE, RODRIGO GRILLO **FOTOS** ALEX BATISTA, JORGE BISPO **ILUSTRAÇÃO** BEL ANDRADE LIMA, MAURICIO PLANEL, VAPOR 324, ZÉ OTÁVIO

A revista GOL Linhas Aéreas Inteligentes é uma publicação mensal da Trip Editora e Propaganda S/A, sob licença da GOL Transportes Aéreos. Redação e Publicidade: caixa postal 11485-5, CEP 05422-970. Tels.: (11) 2244-8747. Esta revista não pode ser comercializada. Envie seus comentários para a redação pelo e-mail: gol@trip.com.br. Impressão LOG&PRINT GRÁFICA E LOGÍSTICA S.A. **PARA ANUNCIAR** (11) 2244-8700. www.tripeditora.com.br



A Trip Editora, consciente das questões ambientais e sociais, utiliza papéis com certificado FSC® (Forest Stewardship Council®) para impressão deste material. A Certificação FSC® garante que uma matéria-prima florestal provém de um manejo considerado social, ambiental e economicamente adequado e outras fontes controladas.



FALE COM A GENTE

Envie sugestões e comentários sobre a nossa revista para GOL@TRIP.COM.BR. Deixe também sua mensagem no Twitter, no Facebook, no Instagram ou no YouTube da GOL*

ABAIXO O PADRÃO

“Para tudo! Saiu a revista GOL em que divido a capa com três pessoas sensacionais para falar de estereótipos e preconceito [com Otávio Gali, Luana Génot e Letícia Pozza, na reportagem ‘Sem censura’, ed. 217]. Aproveitemos esse isolamento social para refletir sobre as verdadeiras qualidades que devem ser levadas em consideração em um profissional, seja ele de que área for. Pensemos sobre a influência de nossas visões preconcebidas na percepção do outro. Sejam mais abertos ao que é diverso. É hora de despertar os sentidos.”

MIRELA ERBISTI, VIA INSTAGRAM

Até quando vamos buscar diversidade sem entender que isso passa pela liberdade de expressão individual? Quando vamos parar de falar sobre isso e começar a aceitar as pessoas pelas diferen-

ças delas? Que possamos usar esse momento para refletir ainda mais sobre quem realmente somos e não sobre o que esperam que a gente seja. Não é fácil, mas é muito recompensador. Obrigada, GOL, por me convidar para fazer parte de uma capa tão incrível com pessoas tão incríveis.”

LETÍCIA POZZA, VIA INSTAGRAM

“Parece mentira, mas não é: estou na capa da revista GOL com outros personagens incríveis.”

LUANA GÉNOT, VIA INSTAGRAM

“A matéria ficou ótima, vocês sintetizaram as impressões mais importantes. Gostei demais!”

OTÁVIO GALI, VIA E-MAIL

“Parabéns por esta atitude. O mercado de trabalho não pode ter rótulos. Rótulos estão ligados ao preconceito, ao racismo e à intolerância.”

JOÃO MARCELO LIMA, VIA LINKEDIN

SOBRE O AMOR

“É impossível não perceber como a chegada do Vincenzo, meu filho, me transformou. Foi por ele que eu resolvi arriscar e, com a Fernanda, empreender [‘Amor de mãe’, sobre a marca Iguall, para crianças com deficiência, ed. 217]. Obrigada, revista GOL, pela matéria que captou tão bem que a Iguall não é só uma marca de roupa.”

MARIA EDUARDA TASSI, VIA FACEBOOK

“Parabéns pelo lindo trabalho e por pensar em todos.”

BIA E GABI LISBOA, VIA INSTAGRAM

“Que linda reportagem!”

HELENA MARIA DE CAMPOS PINTO, VIA FACEBOOK

COM CONTEÚDO

“Adoro essa revista. Assuntos relevantes, leitura leve e gostosa!”

PATRICIA ROSA, VIA LINKEDIN

“A revista GOL é um exemplo de qualidade.”

JOÃO MARTINS, VIA LINKEDIN

FOTO DANIEL KLJMIC



gol@trip.com.br



@voegoloficial



facebook.com/voegol



@voegoloficial



youtube.com/gol

SOLUÇÕES CUSTOMIZADAS PARA OTIMIZAR SEU NEGÓCIO

A Nacional Gás é uma das maiores distribuidoras de GLP no Brasil e promove a conversão energética que garante melhor desempenho para os clientes.

Quem opta por esse tipo de energia usufrui de uma gama de benefícios, entre eles, o controle da temperatura, a baixa emissão de poluentes e o fácil armazenamento.

Sempre prezando por conforto e segurança, a Nacional Gás realiza um estudo térmico nas empresas que escolhem o GLP e desenvolve soluções específicas para otimizar a energia e reduzir os gastos no processo.

ALTO PODER ENERGÉTICO TORNA O GLP UMA FONTE DE ENERGIA IDEAL PARA:

- ▶ Backup de gás natural
- ▶ Geração de energia
- ▶ Processos de fundição e moldagem
- ▶ Processos de secagem e spray dryer
- ▶ Processos de tratamento térmico
- ▶ Processos de corte
- ▶ Sistema de refrigeração



EMBARQUE



- 14 **ANTENA**
Dicas para curtir o mês sem ter que sair
- 16 **FIQUE EM CASA**
Ideias do que ver, ouvir, ler e fazer
- 20 **GASTRONOMIA**
O sabor das receitas de hotéis sem viajar
- 21 **BATE E VOLTA**
Preta Gil com as energias renovadas

TUDO NOVO

Em tempos tão incertos, experimentamos outras formas de consumir arte. Segue uma seleção de dicas para curtir à distância



ARTES

ENTRE NESSA DANÇA

Na onda de lives que invadiram o Instagram, o Masp exhibe uma palestra sobre dança, eixo temático do museu neste ano, com o artista e pesquisador João Simões. Para quem quer saber mais sobre o acervo do museu, que tem obras como *Zeferina* (foto), de Dalton Paula, há o app gratuito MASP Áudios, com comentários sobre os trabalhos.

@MASP

FOTOS MASP / SAEED ADYANI/NETFLIX / JOÃO P. TELES / DIVULGAÇÃO



STREAMING

ERA DE OURO

Um grupo de atores e diretores tenta a sorte no cinema americano pós-Segunda Guerra Mundial na série *Hollywood*, de Ryan Murphy e Ian Brennan. A atração trata da dinâmica de poder dessa indústria e de temas como racismo e preconceito sexual.

NETFLIX. ESTREIA EM 1/5.



MÚSICA

COM SOTAQUE

Uruguaia, mas brasileira de coração, a cantora e compositora Gabi Doti lança o álbum *Outra razão*. Com dez canções, o disco tem apelo pop, com pegadas de funk, R&B e outros ritmos. Foi produzido por Moogie Canazio, que já trabalhou com João Gilberto e Maria Bethânia.

NAS PLATAFORMAS DIGITAIS.



LIVROS

UNIVERSO FEMININO

Diretora de filmes como *Que horas ela volta?* e *Durval Discos*, Anna Muiylaert lança *Quando o sangue sobe à cabeça*, seu primeiro livro de contos. A obra traz seis narrativas protagonizadas por mulheres — de uma depiladora falastrona a uma personagem com problemas sexuais.

ED. LOTE 42. R\$ 45. LOTE42.COM.BR



FILMES

É FOGO

A Mostra Festival de Cannes traz grandes filmes que foram apresentados em edições anteriores do evento. Entre os nove títulos, há alguns inéditos na TV, como *A vida invisível*, de Karim Aïnouz, e o drama *Em chamas* (acima), dirigido pelo sul-coreano Lee Chang-Dong.

CANAL BRASIL. DE SEXTA A DOMINGO, ÀS 23H10, DE 8 A 24//5

DIREÇÃO FEMININA

Sem parar de trabalhar, a cineasta Tata Amaral indica filmes realizados por diretoras brasileiras

POR

Alan de Faria



Diretora de filmes como *Um céu de estrelas*, *Antônia* e o mais recente, *Sequestro relâmpago*, a cineasta Tata Amaral não parou de trabalhar durante o isolamento social. Ela tem aproveitado para ler o livro *Maria Baderna – A bailarina de dois mundos*, que conta a história da artista sobre quem Tata vai fazer um documentário. Além disso, consegue administrar sua produtora, a Tangerina, de sua casa mesmo. “Este é um trabalho que não para”, afirma Tata, que ainda é produtora da série *De menor*, inédita e baseada no longa homônimo dirigido por Caru Alves de Souza e lançado em 2013. Aqui, ela divide dicas de filmes dirigidos por mulheres:



PASSADO E PRESENTE

“Algumas cineastas, como Helena Solberg – uma das mais importantes diretoras brasileiras –, liberaram seus filmes especialmente para a quarentena. O documentário *The emerging woman*, que percorre 170 anos da história do movimento das mulheres em solo americano, vendeu centenas de cópias e é referência até hoje. Foi o primeiro filme realizado nos Estados Unidos pela Solberg, única mulher do Cinema Novo.”

VIMEO.COM/283984219

NA PASSARELA

“Se quisermos conhecer o futuro do cinema, é preciso conferir os curtas e médias-metragens, formatos ainda não tão comerciais, mas que revelam talentos. Um deles é da brasileira Sabrina Fidalgo, eleita pela revista *Bustle* como uma das 36 cineastas que estão inovando no audiovisual em seu próprio país. O curta *Rainha* mostra a rotina da jovem Rita, cujo sonho é se tornar rainha de bateria de uma escola de samba.”

PORTACURTAS.ORG.BR/FILME/?NAME=RAINHA

SÍNDROME DE PETER PAN

“Realizado em stop motion, *O quebra-cabeça de Tarik* é um curta-metragem que ganhou vários prêmios. Dirigido por Maria Leite, conta a história de uma boneca criada por um cientista que não deseja envelhecer. É considerada uma das cem melhores animações nacionais pela Associação Brasileira de Críticos de Cinema.”

CARDUME.TV.BR/MOVIE/O-QUEBRA-CABECA-DE-TARIK

FOTOS HELENA WOLFENSON/TRIP EDITORA / REPRODUÇÃO / DIVULGAÇÃO

DE OUIDOS BEM ATENTOS

Em casa com as filhas, a cantora Tiê conta o que anda escutando durante a quarentena

POR

Alana Della Nina



Entre arrumar a casa com as filhas, Amora, 7 anos, e Liz, 10, criar músicas e correr atrás de doações para a comunidade de Paraisópolis, em São Paulo, a cantora Tiê anda ocupando bem o tempo na quarentena. “Ficamos sempre inventando coisas”, conta. “Também estou criando bastante.” Se Tiê tira de letra o dia a dia dentro de casa, olhar pela janela, ela conta, exige mais energia. “A casa não me angustia, o que me angustia é não saber o que vem pela frente”, diz. “Dá uma sensação de que todo mundo vai ter que se reinventar. Tento pensar, então, que teremos novas possibilidades.” A seguir, confira o que ela está ouvindo:



MULTIDISCIPLINAR

“Estou ouvindo muito Barrie, banda de uma artista chamada Barrie Lindsay, que é do Brooklyn, em Nova York. Ela compõe, toca, arranja, enfim, faz um monte de coisa sozinha; é uma multiartista. E tem uma brasileira na banda, Sabine, a baixista. Gosto muito do som deles, principalmente de uma música chamada ‘Darjeeling’, lançada no ano passado e que está no disco de estreia do grupo, Happy to be here.”

BARRIE.BANDCAMP.COM



ENCONTRO NATURAL

“Outra banda que estou seguindo é o Trio Corrente, grupo de jazz instrumental de música brasileira contemporânea. Parece que as sessões acontecem no improviso, é um trabalho maravilhoso. São um contrabaixista, um baterista e um pianista, que têm uma conexão muito legal. Flui naturalmente, como uma corrente mesmo. Ótimo para escutar arrumando a casa e pensando na vida.”

TRIOCORRENTE.COM.BR



VAI PASSAR

“Também ando escutando bastante o Boletim do Fim do Mundo, série de podcasts do jornalista Bruno Torturra. Ele fala de Brasil, economia, política e coisas que estão acontecendo aqui e no mundo de um jeito muito claro e direto. O Bruno é um cara inteligente e didático, é sempre interessante. No último que ouvi, ele falava sobre a pandemia, as relações entre os países, sempre sob um viés político.”

ESTUDIOFLUXO.SQUARESPACE.COM

FOTOS ALEX BATISTA/TRIP EDITORA / DIVULGAÇÃO / CLAUDIA LEHMANN/DIVULGAÇÃO / REPRODUÇÃO



LITERATURA COMO REMÉDIO

O escritor Fabrício Corsaletti, que tem aproveitado o isolamento para compartilhar poesia, dá dicas de livros

POR
Nina Rahe

Avesso às redes sociais, o escritor Fabrício Corsaletti decidiu criar uma conta no Instagram na noite em que o som de um trompete invadiu sua janela. Com a ideia de fazer algo que também pudesse ser compartilhado no período, começou a publicar doses diárias de poesia. Na página (@fabriciocorsaletti), há um pouco de Fernando Pessoa, Francisco Alvim, além de autores que ele traduziu, como Roberto Bolaño. Corsaletti tem alimentado um diário da quarentena, que deve ser publicado em um livro de crônicas. Enquanto não acontece, ele sugere outras leituras:



QUEM CONTA UM CONTO

“*Alguns humanos*, lançado há dois anos, é o primeiro livro do antropólogo e diplomata Gustavo Pacheco, mas não parece. Seu estilo é maduro e sofisticado e há muita pesquisa por trás de cada conto. Tem algo de Sérgio Sant’Anna e Rubem Fonseca nessas 11 narrativas breves de prosa seca, precisa e cristalina. Mas também me faz pensar na engenhosidade dos contistas argentinos. Ricardo Piglia teria adorado esse livro.”

ED. TINTA DA CHINA



SOLIDÃO

“Com tradução de Sérgio Capparelli e Sun Yuq, *Poemas clássicos chineses* reúne 95 poemas dos autores Li Bai, Du Fu e Wang Wei. É impressionante como a poesia se mantém viva e funciona, apesar de ter sido escrita no século 8. Os poemas são ao mesmo tempo sintéticos e pictóricos; uma delícia de ler. Também é curioso como os três poetas abordam de alguma maneira a solidão. Eles bebem muito e estão sempre sozinhos.”

ED. L&PM



MELHOR AMIGA

“O livro *Manual da faxineira* já se tornou um clássico. É um dos meus preferidos, para o qual sempre retorno. A Lucia Berlin faz parte da grande tradição dos contistas americanos, com linguagem simples e concreta. São contos leves e trágicos, cheios de humor e poesia. A impressão é de que a narradora está sempre aberta para o inesperado. É uma figura interessante, que se torna quase uma amiga íntima virtual.”

ED. COMPANHIA DAS LETRAS

FOTOS RENATO PARADA/DIVULGAÇÃO / DIVULGAÇÃO



MEXE-MEXE

Confira o que a nutricionista Cynthia Howlett tem feito para manter a rotina saudável

POR
Livia Scatena

Em casa durante a quarentena, a nutricionista e jornalista Cynthia Howlett não abriu mão de manter uma rotina saudável. Ela cuida da casa, ajuda o filho, Rodrigo, 8 anos, com as demandas da escola – 100% on-line em tempos de isolamento – e trabalha, fazendo atendimento nutricional a distância e alimentando sua página no Instagram (@cynthiahowlett) com receitas para crianças. Entre uma atividade e outra, Cynthia, que também é mãe de Manuela, 13, ainda encontra tempo para se exercitar. “Tenho pulado corda e acompanhado algumas contas no Instagram que ajudam a malhar e meditar em casa”, conta. Veja alguns dos treinamentos que ela tem feito:



ESTICA E PUXA

“O Manuel Lago é meu professor de corrida e tenho acompanhado as sessões de exercício que ele realiza pelo Instagram da assessoria dele, a ML Mix Run. Todos os dias, a partir das 6h45, ele dá aula de funcional, que não consigo acompanhar ao vivo, mas assisto à live salva e faço o treino mais tarde, ao longo do dia. Às 19 horas, ele volta para uma nova sessão de exercícios, agora de alongamento.”

@MLMIXRUN



PULA-PULA

“Pular corda é um excelente exercício e o aplicativo Jump Rope Workout, que dá para baixar de graça, no celular, ajuda bastante. É um treino pesado, mas uma ótima combinação de cardio com exercício de resistência. O app vai dando ordens de tempos em tempos para mudar o estímulo. Dá para acompanhar a sua evolução e escolher quanto tempo de exercício deseja fazer, tudo sem precisar sair de casa.”

APP JUMP ROPE WORKOUT



RESPIRA

“O Medicina da Consciência é um espaço no Rio de Janeiro que explora uma técnica de cura a partir de ioga, ayurveda, meditação e medicina ocidental e funcional. Na quarentena, está fazendo lives e subindo vídeos no Instagram, ajudando as pessoas a meditar e praticar ioga em casa. A dona do local, Carolina Presotto, faz os vídeos, interagindo e explicando as técnicas para quem acompanha.”

@MEDICINADACONSCIENCIA

FOTOS BÉTO RIGINIK / TRIP EDITORA / REPRODUÇÃO / REPRODUÇÃO / PAULA FABRIS/DIVULGAÇÃO

FAÇA VOCÊ MESMO

Hotéis compartilham receitas clássicas para serem feitas em casa

POR

Adriana Nazarian

Para os viajantes que estão sentindo falta de embarcar em novas jornadas, que tal trazer um pouco do sabor de hotéis consagrados para casa? “Vale adaptar as receitas se não achar os ingredientes certos”, diz Nicola Fedeli, chef do Fasano al Mare, restaurante do Fasano Rio de Janeiro. Aprenda a fazer uma de suas massas e um drink clássico do Four Seasons São Paulo.



ALL YOU NEED

(FOUR SEASONS SÃO PAULO)

INGREDIENTES

40 ML DE RUM
20 ML DE UÍSQUE
15 ML DE MIX CÍTRICOS
15 ML DE POLPA DE MARACUJÁ
20 ML DE XAROPE DE DAMASCO
2 A 3 GOTAS DE BITTER DE PÊSSEGO
40 ML DE CLARA DE OVO
5 ML DE XAROPE DE AÇÚCAR

PREPARO

BATA TUDO NA COQUETELEIRA. SIRVA EM UMA TAÇA. ENFEITE COM UMA FLOR DE MANJERICÃO.



GNUDI À FIORENTINA DE RICOTA E ESPINAFRE

(FASANO AL MARE)

INGREDIENTES

MASSA

250 G DE RICOTA FRESCA, 85 G DE ESPINAFRE COZIDO E PICADO, 55 G DE PARMESÃO, 55 G DE FARINHA DE TRIGO, 25 G DE CEBOLA REFOGADA, 1 GEMA DE OVO, 15 G DE PARMESÃO RALADO, 10 G DE SÁLVIA FRITA E SAL. PIMENTA A GOSTO

COULIS DE TOMATE

85 G DE TOMATE PELADO, 15 G DE CEBOLA PICADA, 10 G DE AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANJERICÃO FRESCO, PIMENTA E SAL A GOSTO

CREME DE MOZARELA

40 G DE LEITE INTEGRAL, 15 G DE MOZARELA DE BÚFALA, 5 G DE AMIDO DE MILHO EM 10 G DE ÁGUA E SAL A GOSTO

PREPARO

Para fazer a massa, junte o espinafre, a ricota, o parmesão e os demais ingredientes até o ponto de massa; modele os gnudis em bolinhas e cozinhe-os na água fervente até que boiem (cerca de 5 min). Para o coulis, refogue a cebola picada, adicione os tomates, cozinhe e tempere com sal, pimenta e manjericão. Para o creme, mergulhe a mozzarella em leite quente (sem ferver) e deixe descansar até que se dissolva; filtre, adicione o amido e o sal e ferva até formar um creme. Em um prato fundo, coloque o coulis e, por cima, o gnudi. Derrame o creme. Cubra com parmesão e decore com a sálvia.

FOTO LIPE BORGES / DIVULGAÇÃO

DE VOLTA

Preta Gil conta o que aprendeu com a Covid-19 e investe sua energia na família e nos projetos futuros

POR

Alana Della Nina



No Carnaval, a cantora Preta Gil arrastou multidões pelas ruas de São Paulo, Rio de Janeiro e Salvador com seu Bloco da Preta. A artista de 45 anos mal poderia imaginar que, 15 dias depois, viveria uma situação completamente oposta: ela foi diagnosticada com a Covid-19 e se isolou por duas semanas. “Foram dias de cuidados e orações”, conta ela, que está curada. “Nunca me senti sozinha, mas não via a hora de estar com a família de novo.” Quando tudo passar, Preta vai continuar tocando seus projetos com força total – ela comanda a Mynd, agência que une artistas e influenciadores a projetos especiais para marcas, e a Liga, empresa de entretenimento e selo musical. E seguirá com a agenda de shows e com o espetáculo *Mais Preta que nunca* por todo o país – claro, levando na bagagem os aprendizados desta fase. “Sou grata por ter superado esse obstáculo, e por ter aprendido com a situação. Foi uma das minhas maiores lições de vida.”

FOTO ALEX SANTANA/DIVULGAÇÃO

Nome: Preta Maria Gadelha Gil Moreira de Godoy.

Onde mora: Nasci e vivo no Rio de Janeiro, mas já morei em Salvador e São Paulo. Eu me sinto um pouco de cada lugar.

Para matar a saudade: A tecnologia diminui a distância, mas só o contato pessoal e a troca de energia em um abraço podem matar a saudade.

Quando acabar essa fase, você vai: À Praia de São Conrado, onde moro há dez anos e nunca fui. Também quero ir ao Santuário de Aparecida, agradecer.

Esse período representa: Uma transformação individual, um despertar. Não estávamos felizes, agora estamos entendendo que tudo está interligado. Acho que pensar e agir em rede terá mais valor.

Do que o mundo precisa: De amor. Somente amando a si próprio e ao outro e respeitando a natureza é que o homem fará do mundo um lugar melhor.

O que fazer música e fazer negócios têm em comum? Existe uma troca, de certa forma, mas a música e a arte conseguem nos alimentar de uma forma que nenhum negócio é capaz.

Um sonho realizado: Ter casado com um verdadeiro companheiro.

Um sonho: Conviver com meus bisnetos, como meus pais.

Uma lição para a vida: Duas: seja você mesmo e seja seu maior amigo.

Globo

L

D.P.A.

13ª TEMPORADA



NOVO DETETIVE, NOVOS MISTÉRIOS!

ESTREIA 15 DE JUNHO • 19H

TV AO VIVO A BORDO

Claro+ Globo gnt MULTI SHOW off GNEWS

2

VIAGEM

24 DEPOIS QUE PASSAR
Viagens inesquecíveis, lugares para voltar



FOTO CARLA ARAKAKI



DEPOIS QUE PASSAR

Fotógrafos compartilham recordações de lugares marcantes para onde pretendem viajar novamente, quando a vida voltar ao normal

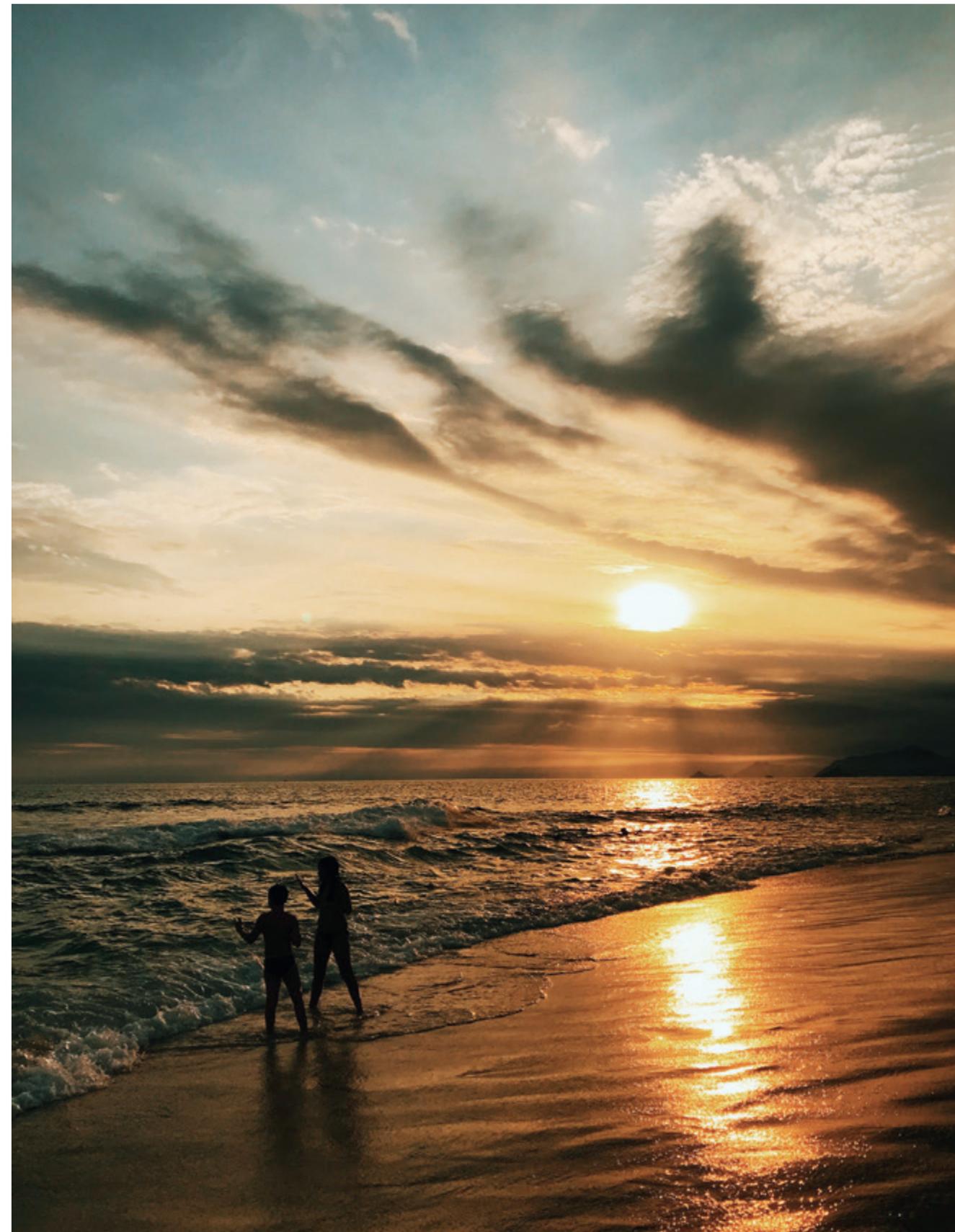
POR
Rodrigo Grilo

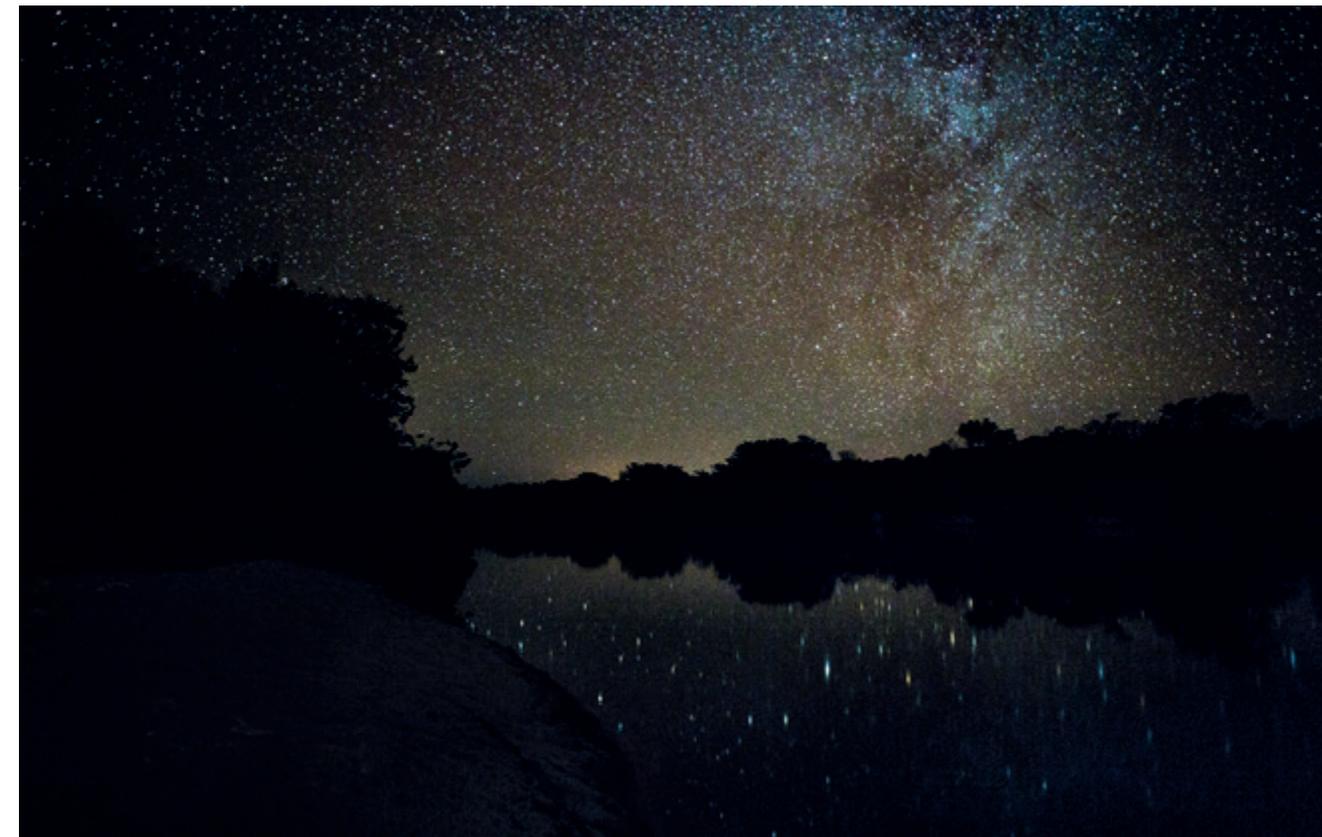
DANIEL KLAJMIC // MANAUS

“Quero descer do avião, em Manaus, e sair abraçando árvores novamente. Além de fervilhante, a capital amazonense é o meu portal de entrada para a floresta amazônica, onde estive, em 2019, filmando povos indígenas. Retornar ao local e navegar por lugares que relaxem a atrofia desenvolvida nessa quarentena é um roteiro necessário.”

ERIKA VERGINELLI // RIO DE JANEIRO

“Preciso recarregar as energias, pedir força a Iemanjá com um mergulho no mar da Barra da Tijuca e curtir um pôr do sol como esse, de 2017. Os meus filhos, aí na foto, estão com saudade dos avós, que moram no Rio de Janeiro. Não vejo a hora de aproveitar a areia, a cadeira de praia, o biscoito Globo... Tudo o que relaxa o carioca.”





CARLA ARAKAKI // SÃO PAULO

“O que tenho sentido mais falta durante essa pandemia é de encontrar pessoas, ir e tocar em festas e shows. A cidade que mais quero aproveitar nesse momento é São Paulo, onde moro. É onde tudo acontece, e se tem algo que estou com saudade é de ver as coisas rolando, como quando fiz esta imagem, em 2016, quando estava com duas amigas curtindo a noite da capital.”

PEDRO DIMITROW // FERNANDO DE NORONHA

“A geografia de Fernando de Noronha, onde estive em 2001, mexeu comigo. O pôr do sol atrás do morro Dois Irmãos é inesquecível. Os visitantes lotam o Mirante do Boldró para ver esse espetáculo acontecendo entre as duas ilhas fincadas no mar. Fiz a foto às 17h, com uma pinhole de longa exposição. Meu sonho é desembarcar lá novamente, para filmar os golfinhos debaixo da água.”

FERNANDA FRAZÃO // JALAPÃO

“Nunca tinha visto um espelho do universo refletido em um rio até visitar o Jalapão, em 2017. Caía a noite no acampamento localizado na Prainha do Rio Novo quando registrei o momento, à beira do rio Novo. Por ali, em meio à paisagem mais dourada do cerrado, há dezenas de fervedouros, trilhas e cachoeiras que irei conhecer assim que nossa vida volte ao normal.”



JOÃO WAINER // ILHA DO MARAJÓ

“Em 2009, estive em Soure, no Pará, para uma reportagem sobre a luta marajoara. Soltos na cidade, os búfalos se misturavam ao povo e se refrescavam em lagoas, como na foto. Nas festas, as pessoas chegavam montadas em búfalos, dançavam, bebiam e, no final, iam embora no lombo do bicho. Quero muito conhecer o restante da Ilha de Marajó.”

DANEIL ARATANGY // UBATUBA

“Meu pai, Moysés, velejava em Ubatuba, para onde fui muito quando criança e onde hoje tenho uma casa. Influenciado por ele, peguei gosto pelo stand-up paddle e, das 102 praias da cidade, só não remei em 13 delas - essa foto, inclusive, fiz ao final de uma travessia, em 2017, na Ilha dos Porcos. Meu pai faleceu no mês passado e retornar para lá vai me trazer boas lembranças.”

RAQUEL ESPÍRITO SANTO // SÃO MIGUEL DO MILAGRES

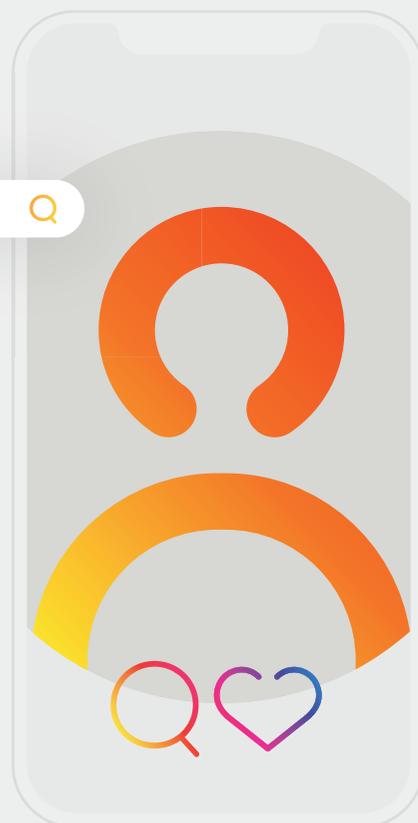
“Pretendo voltar a São Miguel dos Milagres, em Alagoas, e acompanhar a rotina dos pescadores. Estive lá, em 2014, com minha mulher, e entender o ritmo daquele lugar sem grandes movimentações me mostrou que podemos caminhar mais devagar, como hoje. Ampliei e enquadrei essa foto do barco nas ondas. Pendurei na parede de casa.”

O LUGAR ONDE QUEM QUER AJUDAR ENCONTRA QUEM PRECISA DE AJUDA.

ParaQuemDoar.com.br 

Quer ajudar na luta contra o novo coronavírus e não sabe como? Acesse o ParaQuemDoar e conheça instituições que fazem a sua doação chegar às mãos de quem precisa.

Acesse
ParaQuemDoar.com.br
Clique. Conheça.
Decida. Doe.



VIDA, TEMPO E TRABALHO

- 32 **QUEM INDICA**
Arte e gastronomia pela chef Telma Shiraishi
- 33 **TRÊS GERAÇÕES**
Um papo sobre educação à distância
- 34 **CAPA**
Leandro Karnal e a sua leitura da nova normalidade
- 44 **PARA ONDE VAMOS?**
A visão dos homenageados do Trip Transformadores
- 52 **SAÚDE MENTAL**
Como manter a mente sã durante a pandemia
- 58 **SABERES DA NATUREZA**
Os ensinamentos do educador Abdalaziz Moura





COZINHA COM DETALHES

A chef Telma Shiraishi se alimenta de arte para incrementar seu ofício

POR
Luiza Fecarotta

Neta de imigrantes japoneses, Telma Shiraishi, 50 anos, aventurou-se na escola de medicina na USP, foi assistente do estilista Fause Hatén e desenhou roupas antes de se encontrar na cozinha. Há 13 anos, imprime ao premiado restaurante Aizomê, em São Paulo, traços delicados, em receitas fincadas em produtos sazonais, nas quais explora vários sabores. São pratos estéticos, que transitam entre dois extremos – a riqueza de cores e texturas e o minimalismo japonês. É da tradição oriental, aliás, que a chef colhe ensinamentos que sustentam seu trabalho, como o conceito de não desperdício. No cenário atual, Telma tem feito, inclusive, doações de marmitas a pessoas em situação de rua. Ao seu ofício, agrega estudos sobre cultura, história, filosofia e arte. “A culinária é uma extensão de tudo isso”, diz.

PREFERÊNCIAS

“Desde que a cronista Nina Horta nos deixou, eu me sinto órfã de inspiração e provocação. Seu primeiro livro, *Não é sopa* [ed. Companhia das Letras; à dir.], me acompanhou anos e anos na cabeceira. Às vezes, é mais gostoso ler sobre um prato do que comer.”



TÃO PERTO, TÃO LONGE

“Outra mulher que me inspira é a Ana Rita Suassuna. Em seu *Gastronomia Sertaneja* [ed. Melhoramentos] ela conseguiu costurar histórias e receitas de um Brasil que está tão perto e ao mesmo tempo tão distante de mim.”

FOCO

“Meu músico favorito é Yo-Yo Ma. Vou às lágrimas quando ele executa Bach, mas também me emociona sua intensidade ao tocar Piazzolla, com a paixão e a pungência do tango. Ouvir música ajuda a me concentrar e relaxar.”

LIÇÃO DE CASA

“Em *A festa de Babette* [filme de Gabriel Axel; abaixo], uma chef francesa fugida da guerra é acolhida por uma comunidade sombria, austera, na qual o ponto de luz passa a ser a gastronomia. A grande lição é essa: não importam as condições, a arte sempre floresce.”



RESISTIR

“O filme *Tampopo - Os brutos também comem spaghetti* [filme de Juzo Itami] conta a saga de uma viúva em busca do lâmen perfeito para seu restaurante. A história é um exemplo da filosofia japonesa de sempre procurar o melhor, dar o máximo de si e não desistir.”

ILUSTRAÇÃO ZÉ OTAVIO / FOTOS DIVULGAÇÃO

FOTOS ARQUIVO PESSOAL

CONECTADOS

Profissionais da área da educação de três gerações diferentes compartilham experiências sobre a adaptação para as aulas à distância nesse período

POR Karina Sérgio Gomes



LAURIELEN RODRIGUES LÚCIO

24 ANOS

PROFESSORA DE HISTÓRIA E FILOSOFIA DESDE 2016. JÁ TRABALHOU DANDO AULA PARTICULAR. ATUALMENTE, ENSINA NO CURSINHO PRÉ-VESTIBULAR NOC, EM SANTO ANDRÉ, NA GRANDE SÃO PAULO, ONDE TEM CERCA DE 150 ALUNOS.



VINICIUS MOISES

37 ANOS

FILHO E NETO DE PROFESSORES, O EMPRESÁRIO SEGUIU NO RAMO DA EDUCAÇÃO MAS FORA DA SALA DE AULA. TRABALHOU EM EDITORA DE LIVROS DIDÁTICOS E NO SEGMENTO DE GESTÃO ESCOLAR ATÉ FUNDAR A STARTUP ALICE, EM 2018, QUE ATENDE ON-LINE CERCA DE 100 MIL ALUNOS DE 11 A 17 ANOS.



JOSÉ ROBERTO BORELLI BARROS

59 ANOS

PROFESSOR DE BIOLOGIA HÁ 38 ANOS. JÁ DEU AULA PARA O ENSINO MÉDIO E SUPERIOR. ATUALMENTE, TRABALHA NOS CURSINHOS PRÉ-VESTIBULAR POLIEDRO E OBJETIVO, NO INTERIOR DE SÃO PAULO, ENSINANDO CERCA DE 2 MIL ALUNOS POR ANO.

JOSÉ ROBERTO: Tem conseguido manter seus alunos focados?

LAURIELEN: Minha adaptação está sendo difícil. Em minhas aulas, trabalho muito o afeto: faço jogos teatrais, gosto de mudar a distribuição das carteiras, levo os alunos para a quadra. Então, nesse momento, me sinto limitada. É um desafio manter os estudantes focados. Tento traçar paralelos em todas as aulas com o que estamos vivendo hoje. E procuro ouvir os alunos. Quando os escutam, eles têm mais vontade de estar presentes. Então, tenho conversado muito com eles por vídeo, áudio e texto.

LAURIELEN: Que estratégias podemos usar para descobrir as vulnerabilidades do aluno no ensino à distância?

VINICIUS: Esse não é um problema exclusivo do EAD, mas também da escola presencial. Uma forma de se aproximar dos alunos em aulas virtuais é pedir que produzam, por exemplo, vídeos curtos sobre eles. Avaliar essas microproduções dará aos professores dados suficientes para identificar as vulnerabilidades e fortalezas dos estudantes.

VINICIUS: Você já viveu uma mudança tão grande como essa?

JOSÉ ROBERTO: Ao longo de quase 40 anos dando aula, houve, obviamente, mudanças nas práticas pedagógicas. Mas elas foram graduais e absorvidas lentamente. Não passei por nada parecido com o que estamos vivendo. Estava na sala de aula como de costume e, hoje, crio e passo todo o conteúdo em casa. A mudança foi brusca. De um dia para o outro, tive que aprender a usar plataformas de webconferência, improvisar lousa na parede e usar programas de edição de vídeo.

Excesso de informação, solidariedade, pessimismo e esperança - as reflexões do historiador e professor **LEANDRO KARNAL** sobre um mundo completamente transformado

FOTOS
Gil Inoue

NOVO NORMAL?



“Na tradição histórica, depois de um período de recolhimento e morte, há uma grande explosão de vida”

LEANDRO KARNAL

Mais do que tempo para ler, escrever, cozinhar e limpar a casa, Leandro Karnal, historiador, professor da Unicamp e colunista desta revista, tem aproveitado este período para refletir. Afinal, ele, como um dos grandes intelectuais brasileiros, também quer entender o que está acontecendo e o que virá. “Como historiador, no entanto, com alguma sorte, sei alguma coisa do

a dificuldade de pessoas que estou acompanhando, isso me dá certa culpa.” A seguir, leia trechos da entrevista que ele deu à CNN (canal 577 de todas as operadoras pagas) no programa *O mundo pós-pandemia*, apresentado pela jornalista Daniela Lima. A atração contou com a participação da apresentadora Mari Palma, da comentarista Gabriela Prioli e da analista de economia do canal, Thais Herédia. E as fotos que ilustram a entrevista fazem parte do acervo da Trip, clicadas pelo fotógrafo Gil Inoue, em 2017.

O mundo vai mudar de forma definitiva?

Tenho certeza de que o mundo mudará. Citando o livro *Armas, germes e aço*, de Jared Diamond, há, especialmente, três fatos que aceleram a história: guerra, revolução e epidemia. O Yuval Harari, meu colega historiador, deu um exemplo: a universidade deles em Israel estava debatendo há anos se deveria ter ou não ensino à distância. Em uma semana, tudo ficou virtual. É uma aceleração de processos que já estavam em curso.

Muita gente, em especial quem contraíu o vírus, está usando esse momento para ressignificar a vida. Mas há também uma certa romantização disso tudo, como se fosse uma oportunidade para sermos melhores. Tem como achar um equilíbrio?

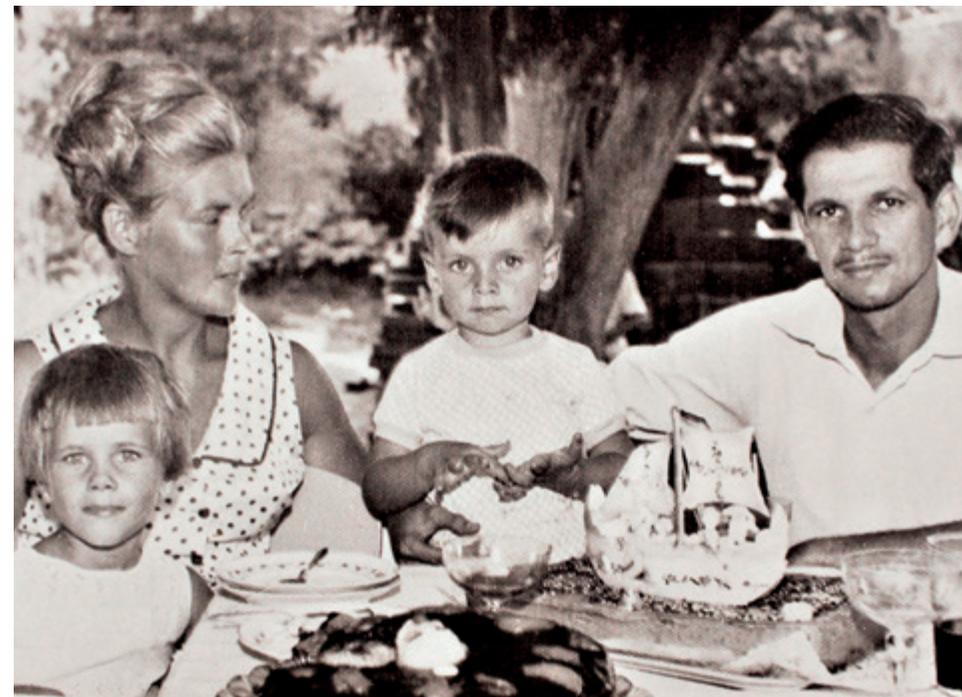
O vírus é um dado objetivo da natureza. Ele não é moral, vingativo ou ciumento. Gente otimista o contrai, gente pessimista também. Esse é um dado objetivo. A tentativa de dar sentido ao vírus é nossa. Quando digo que houve terremotos porque a gente não está amando o planeta, estou supondo que eu possa ir lá na falha geológica e dizer “Ah, dona falha, não se manifeste porque nós te amamos muito”. A ideologização do vírus é uma tentativa de conferir sentido à natureza. Também não dá para dizer que é uma coisa boa ou mandada. É ruim porque envolve a vida humana.

As pessoas estão divididas entre a negação do que representa a pandemia e o medo. Esse processo se repete historicamente quando estamos diante de tragédias que são inevitáveis?



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

A mudança brusca tem como reação natural a negação. Muito diferente das mudanças lentas, como a questão climática, que são difíceis de serem percebidas pelas pessoas e por isso não geram uma ação imediata. O que tem acontecido agora, como um agravante a essa negação, é um processo mais estrutural, que é o irracionalismo e o anticientificismo – que talvez sejam reações à incapacidade da ciência de se comunicar com o grande público, o que gera a emersão de soluções mágicas. Uma vacina efetiva contra o coronavírus talvez ocorra o ano que vem, com alguma sorte. Não é tão fácil, porque falta vontade política e social, e porque os vírus muitas vezes são mutantes – você faz a vacina para gripe do ano passado e o vírus já fez um download novo. As vacinas são corretas, o discurso contra elas deveria ser penalizado criminalmente. Acho simpático quem acredita na terra plana, soa como um unicórnio lilás. Agora, alguém que fala mal de vacinas deveria ser interpelado judicialmente.



Karnal entre os pais, com a irmã

NA PÁG. AO LADO, A PARTIR DA ESQ. No colégio São José, em São Leopoldo, nos anos 70; em Curitiba, na época que estudava no Colégio Jesuíta, em 1981; e à frente, de camisa e gravata, na Faap, no final dos anos 80



Temos muita informação chegando e as pessoas estão querendo mais. Como analisar isso?

Tínhamos um problema na minha infância: onde conseguir a informação. O problema, hoje, é como filtrá-la. As pessoas fazem uma confusão: abundância de dados não quer dizer formação. A abundância faz muita gente imaginar que se eu posso colocar no Google e acessar, eu sei. Isso faz com que as pessoas suponham que seu grupo de WhatsApp equivale a uma faculdade. É uma falácia achar que o conhecimento pode ser feito apenas via internet.

Com o aumento dos casos de coronavírus, parece haver uma numeralização da morte – a gente se acostumou a noticiar centenas de vítimas diariamente. E o próprio luto está comprometido nesse pro-

cesso. A gente está perdendo um pouco da humanidade?

Bastante. Não queríamos nem ouvir falar de morte, mas, em época de epidemia, ela vira uma estatística. Nós estamos enterrando gente sem saber se é de coronavírus ou não. Infelizmente, a morte fica banalizada.

Por outro lado, estamos vivendo uma onda de solidariedade. E isso inclusive tem esbarrado numa discussão sobre o quanto esses atos solidários são também, de certa forma, egoístas, já que só passamos a ajudar o outro porque isso implica na nossa própria proteção. Será que esse movimento solidário vai continuar quando a pandemia passar?

A solidariedade pode ter muitas fontes: eu posso dar o que está sobrando por culpa, para ter mais curtidas no meu Insta,

porque eu quero abatimento no imposto de renda, para agregar valor à minha marca. Tudo isso é verdade, tudo isso é uma má origem. Mas, confesso, que se eu sou um morador de rua e alguém me oferece um lugar para dormir ou algo para comer, eu não vou perguntar se aquela pessoa tem culpa ou quer likes. Eu vou receber. Então é preciso pensar de maneira objetiva e ver que a solidariedade é um gesto estratégico e de inteligência.

Nessa visão do pós-pandemia, qual é a transformação esperada das elites?

O que a epidemia trouxe à tona é que nós temos uma desigualdade brutal. Enquanto a classe média e alta está discutindo como lidar com o tédio e a indisciplina das crianças em casa, a classe baixa tem que lidar com a sobrevivência e com o risco do emprego. Agora, dentro da elite econômica, política e cultural do Brasil, esse não é o momento de ninguém ganhar alguma coisa. Não é possível fazer um país apenas com o pessoal da elite, não existe esse país. É um momento para gente repensar, inclusive, discursos que estavam fortes. O SUS, tão atacado, foi defendido até o fim por um [ex-]ministro que era o seu crítico ao assumir o cargo. Porque

mudou a percepção. Quem é que hoje fala de Estado mínimo com tanta segurança e vai dispensar o SUS, por exemplo?

Como é o equilíbrio entre a permissividade ao Estado e a necessidade dele?

Esse é o momento em que o Estado precisa de mais interferência, mas esse não é um grande drama, porque no Brasil há pouquíssimas pessoas contrárias ao Estado. Temos gente de direita e de esquerda que quer mais Estado, ora fazendo censura a manifestações culturais, ora pagando por manifestações. O que pode unir o esquerdista com o direitista é que eles acham que o Estado tem que intervir mais para acabar com essa pouca vergonha ou para instituir alguma pouca vergonha. No Brasil, o que falta são os anarquistas e os liberais, que desconfiam do Estado. Quem serão os líderes pós-pandemia? A pergunta deve ser pela carência atual de estadistas... Tivemos uma longa experiência de governantes com três preocupações: serem eleitos, reeleitos e eleger seu sucessor, não indo para a cadeia. O líder-modelo é o de visão de estadista, que esteja pensando algo para daqui a alguns anos, não para o final do mandato. Temos hoje uma

carência mundial de líderes, por isso que a gente aponta com tanta rapidez para Angela Merkel ou outros, porque parece que são pessoas que conseguem levar adiante uma série de questões importantes, inclusive durante a crise.

Em compensação, tem líderes que continuam falando contra nações ou organizações. O que acha desses novos nacionalismos?

Sou antigo, me considero um nacionalista. É por ser nacionalista que acho que o Brasil tem tanto direito de existir quanto a China ou os Estados Unidos. Se esse vírus veio de laboratório, de Marte ou de Pequim, é irrelevante; ele vai continuar me atingindo. Agora, o nacionalismo é também o último refúgio dos canalhas: “Se eu não consegui fazer nada, a culpa está no outro”.

Essa inversão da lógica é repetida na história...

É repetida porque retira sua responsabilidade. Peste negra? Fruto do pecado dos homens no século 14. Tuberculose? Vida boêmia. HIV? Vida promíscua. Coronavírus? China. A internet dá voz a todo mundo. Como profetizava Umberto Eco, o que antes era conversa de bar, agora é universal.

Há fórmula para apresentar os fatos de maneira mais clara?

A verdade sempre pode ser debatida com fatos e argumentos. Agora, de novo é diferente porque os grupos sociais criam bolhas. Ora, eu disse uma bobagem, “a terra é plana”. Eu sou um idiota isolado. Mas, agora, tenho 100

mil idiotas no grupo achando que a terra é plana, logo, 100 mil não podem estar errados. Mas eu não me torno melhor por ter atingido 2 milhões no Instagram. Posso ser um imbecil com 20 milhões ou com 2 milhões ou ser um gênio com poucos seguidores. Eu me tornei melhor professor ouvindo as respostas dos alunos.

Quando o isolamento acabar, vamos sentir saudade do contato do pessoal ou a tendência é ficarmos mais isolados?

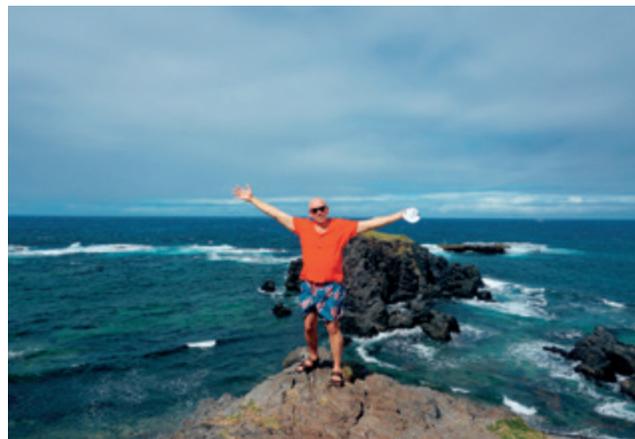
Há um ano, a gente publicava no Instagram: “Família, que coisa maravilhosa, como eu gostaria de mais tempo”. Bom, como diziam os gregos, quando os deuses odeiam alguém, atendem suas orações: eis que todo mundo foi jogado dentro da família dia e noite. Nós somos pendulares. Na tradição histórica, depois de um período de recolhimento e morte, há uma grande explosão de vida. É o caso do Renascimento após a peste negra. A tendência é que, após o isolamento, a epidemia passe e, então, haverá uma tendência a uma explosão de sociabilidade em um primeiro momento.

E como fazer com que esse isolamento sirva para que nós aprendamos a conviver com o outro e a estarmos sozinhos em boa companhia?

O primeiro exercício filosófico para transformar solidão em solitude é se olhar com muita agudeza no espelho. Quando você acha que as pessoas são chatas, avalie-se. Essa é a grande tarefa. Mas, saiba, se o outro lhe irrita, é porque ele se comunicou com algo seu, só existe



“Dentro da elite econômica, política e cultural do Brasil, esse não é o momento de ninguém ganhar alguma coisa”



irritação via espelho. O veneno só funciona se eu aceitar beber, senão ele vai ser só o oferecimento da raiva de alguém.

O que mudou na sua vida e como está esse exercício do espelho?

De repente, cancelaram todas as minhas atividades. Tive que achar alternativas, como fazer lives e palestras virtuais. Estou escrevendo e lendo muito mais.

“Para nós, que estamos um degrau abaixo da insanidade total, a escolha pela sanidade psíquica é diária. Escolho aquilo que quero colocar para cima”

Naturalmente, não é tão fácil. Estou com uma irritação de produtos de limpeza na mão. Tudo isso é um desafio. Estou voltando a cozinhar, coisa que eu não fazia havia muitos anos. É uma descoberta. Se não fossem as mortes, o sofrimento e a crise econômica, diria que estou redescobrimo algumas facetas muito interessantes do ponto privilegiado em que eu estou.

ACIMA
Em Fernando de Noronha, em 2014; e dois anos depois, na Jordânia

As pessoas vão começar a se preocupar mais com a saúde mental a partir de agora?

Quem tem um problema grave preexistente, como esquizofrenia, tem que ser amparado com muita compaixão – essas pessoas não podem ser julgadas, porque não têm liberdade de escolha. Agora, para nós, que estamos um degrau abaixo da insanidade total, a escolha pela sanidade psíquica é diária. Escolho aquilo que quero colocar para cima. E se não é uma doença preexistente, eu tenho mecanismos de relaxamento, de observar pessoas que sofrem mais para não tornar o meu sofrimento tão magnificado. Recomendo o otimismo, porque o pessimismo como estratégia de vida é covardia e preguiça; se tudo vai dar errado, eu não preciso fazer nada. O otimismo é estratégico e prático. É uma maneira de agir e de ter que tomar decisões.

O conceito de felicidade pode mudar na pandemia?

A verdade é que todos os con-

ceitos mudam muito. Países desenvolvidos, como os escandinavos, têm uma taxa de suicídio muito maior do que, por exemplo, países africanos. Temos que discutir o que é felicidade. Shawn Achor, o grande pensador que fez o curso de felicidade – o mais popular hoje em Harvard – tem razão quando diz que a felicidade tem que ser um mecanismo atual definido pelos meus parâmetros.

É uma escolha verbalizada que precisa ser feita?

É, se a gente não cair na autoajuda, que é um pensamento positivo que basta eu fechar os olhos e pensar: “Eu sou feliz”. Isso é uma fantasia, porque o pensamento não institui realidade.

O que fazer com a esperança?

A segunda das virtudes teológicas: fé, esperança e caridade. Sem esperança, não conseguimos sair da cama pela manhã. Ela é a vitória da vontade de um mundo melhor. Esse mundo utópico corrige o mundo atual. ●

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL



COMIDA NÃO PODE FALTAR

COMO A THE KRAFT HEINZ COMPANY, UMA GIGANTE DO MERCADO DE ALIMENTOS, FEZ PARA QUE SUAS ENGRENAGENS NÃO PARASSEM NA PANDEMIA E AINDA SE ENGAJOU EM UMA GRANDE CAMPANHA DE DOAÇÃO PARA ENFRENTAR A CRISE

Mesmo em meio à pandemia que enfrentamos, milhões de pessoas deixam suas casas todos os dias para garantir que as nossas mesas não fiquem desabastecidas, dos supermercadistas aos trabalhadores nas fábricas. É o caso da The Kraft Heinz Company, importante companhia do setor de alimentos, que não parou nesta crise sem precedentes que estamos atravessando.

“Comida é fundamental. Sabemos que, se começar a faltar, entramos em um outro tipo de crise também. Entendemos que realmente estamos em uma cadeia essencial”, diz Cecilia Alexandre, diretora de marketing da companhia. “Os profissionais

da saúde são os maiores heróis deste momento, sem dúvida nenhuma. Mas os envolvidos na cadeia para fazer com que o país siga abastecido também têm um papel heroico”, completa Antonio Malheiro, diretor de logística da The Kraft Heinz Company.

O momento requer todo o cuidado com a equipe envolvida. “Assim que a pandemia chegou ao Brasil, tivemos uma grande preocupação com os nossos colaboradores”, diz Cecilia. A política de segurança de saúde foi reforçada e transformada em um manifesto. Como uma companhia internacional, a Kraft Heinz pode adotar as melhores práticas, a partir de aprendizados de outros Países, que passaram por esse ciclo antes do

Brasil. Mesmo antes do coronavírus, a Heinz já oferecia suporte de psicólogos aos seus funcionários. “O nosso foco, desde o início, tem sido o cuidado com as pessoas, tomando todas as medidas para que o time esteja bem de saúde, preservando também o orgulho deles, de estarem participando dessa função superimportante que a gente desempenha como uma empresa de alimentos, de manter o abastecimento do país nesse momento, um desafio”, diz Antonio.

O diretor conta que durante o período a empresa tem tido os menores indicadores de absenteísmo dos últimos tempos. Nas fábricas, as ausências também estão muito abaixo da média. “É legal ver que os funcionários incorporaram esse sentimento”, diz. “E um privilégio conseguir fazer isso em conjunto, poder ver todo um sistema jogando junto com o mesmo propósito.”

DOAR PARA TRANSFORMAR

As iniciativas da Heinz na pandemia vão além da empresa. A companhia começou uma parceria com o Banco de Alimentos, organização para a qual doou mais de 11 toneladas de produtos. Depois, foram mais de 19 toneladas para a CUFA (Central Única de Favelas), em Goiás, onde estão as duas fábricas e centros de distribuição da empresa, mobilizando todo o entorno. O montante atenderá 2.3

Solidariedade à mesa

11 toneladas de alimentos doados para Banco de Alimentos

19 toneladas de alimentos doados para Cufa

2.300 famílias atendidas

mil famílias. Além disso, lançaram as Cestas Heinz, em que os seis ingredientes do ketchup (tomates, açúcar, vinagre, sal, cebolas e temperos naturais) são doados para a ONG Gastromotiva, que os transforma em refeições nutritivas para pessoas em situação de vulnerabilidade. A doação, divulgada pelo ator e cantor Babu, amplia a atuação das Cozinhas Solidárias em São Paulo, projeto criado pela Gastromotiva na pandemia, em que cozinheiros formados pela ONG usam as cozinhas de suas casas para fazer refeições para os moradores de suas próprias comunidades, o que também fomenta uma rede de empreendedorismo social.

“Ajudamos da melhor maneira que sabemos: garantindo que parte da população em risco tenha como sobreviver ao período. estamos todos passando por incertezas, mas a comida não pode faltar”, diz Pedro.

A ideia é dar continuidade a essas ações, mesmo quando a situação passar. “Agora a questão está mais exacerbada, mas a gente sabe que lá para frente vai ter gente que seguirá com mesmo problema”, diz Cecilia.

Apesar de todas as dificuldades, crises também são oportunidades de transformação. “Esse momento tem trazido à tona o melhor de cada pessoa e incentivado o melhor em cada empresa, não há espaço para oportunismo. **Quando a pandemia passar, as pessoas vão querer continuar vendo as companhias se empenhando quanto à comunidade e o bem comum, e acreditamos que esse tipo de ação passará a ser status quo”, finaliza Pedro.** ●



AMANHÃ VAI SER OUTRO DIA

Homenageados do prêmio Trip Transformadores apontam caminhos para o momento que estamos vivendo

POR Heitor Flumian **FOTOS** Jorge Bispo

Em tempos de pandemia, é hora de olhar para frente e pensar sobre os aprendizados da atual crise, as maneiras de encarar a quarentena e o mundo que encontraremos quando isso acabar. Para fazer essa reflexão, nada melhor que pessoas que promovem mudanças na realidade ao seu redor em busca

do bem coletivo. Convidamos homenageados do prêmio Trip Transformadores, que há 14 anos reconhece esses indivíduos e se conecta diretamente com a essência da GOL. Como ensina a Monja Coen: “Todos os momentos da nossa vida são de aprendizado; e eles jamais se repetem”.



NO INTENSO AGORA

Acostumada a períodos de isolamento, Monja Coen indica como vivenciar melhor esta fase

QUEM

MONJA COEN

IDADE

72 anos

PROFISSÃO

Monja zen budista

HOMENAGEADA EM

2008

O QUE VOCÊ FAZ NA

QUARENTENA QUE

NÃO SE ESPERA DE

UMA MONJA? “Pego cocô de cachorro no jardim [risos]. Às vezes, também durmo até mais tarde, às 7h. No mosteiro no Japão, em que vivi oito anos, a gente costumava acordar às 4h.”

A paz que permeia o escritório de Monja Coen, 72 anos, em sua casa, em São Paulo, só é ofuscada pelo latidos de suas três cadelas, misturas de labrador, pit bull e cocker spaniel: a Prajnaramita (no budismo, significa “sabedoria perfeita”), a Pity (piedade, em inglês) e a Mori (de moribunda; era a mais fraca da ninhada). “Sinto saudade de passear com elas, dos meus dois bisnetos e também dos meus alunos”, diz Coen, com a serenidade de quem está acostumada a períodos de isolamento. Nascida Cláudia Batista de Souza, foi ordenada monja em 1983, depois de iniciar seus estudos budistas no Zen Center of Los Angeles. Em 2001, fundou a Comunidade Zen Budista, na capital paulistana, onde desde que iniciou sua quarentena passa os dias desinfetando compras, fazendo faxina, dando palestras, aulas de meditação e budismo, e, claro, meditando.

“Tem dias em que sentimos mais alegria, mais disposição para fazer as tarefas de casa, e em outros não dá vontade de fazer nada. Não temos que encarnar um personagem, ser de um jeito ou de outro, e isso é meditar: olhar para nós mesmos e perceber como estamos”, diz. Para quem tem o privilégio de passar por esse período em casa, Coen recomenda que a torne um lugar agradável de se estar, e considere que talvez seja o momento de aprimorar a arte da convivência com pais e filhos. “Esteja inteiro em tudo que estiver fazendo. Se for cortar uma cenoura na cozinha, escolha a faca adequada. Escove os dentes com calma, um a um. Coma em silêncio, que é a melhor coisa que existe, faça o prato bonitinho, sinta o cheiro do alimento, mastigue devagar”, diz. “A finitude é importante para dar presença e prazer a cada momento, que pode nunca mais se repetir.”

O BEM PELA RAIZ

Escritor e ambientalista de origem indígena, Kaká Werá recorre à natureza e aos saberes ancestrais para entender a crise atual



QUEM
KAKÁ WERÁ

IDADE
56 anos

PROFISSÃO
Escritor e ambientalista

HOMENAGEADO EM
2010

COMO A SOCIEDADE
PODE AJUDAR OS POVOS
INDÍGENAS NESTA CRISE?

“Desde o século 16, nós lidamos com epidemias trazidas pelos colonizadores. Muitas culturas, inclusive, deixaram de existir. E a melhor maneira de ajudar tem sido o não contato, a não invasão, o respeito aos ecossistemas. Já os povos que vivem nas cidades precisam dos mesmos apoios sociais e da solidariedade de pessoas e governos.”

Escritor, ambientalista e empreendedor social de origem indígena Tapuia, Kaká Werá, 56 anos, nasceu na periferia da zona sul de São Paulo. Foi na escola pública que ele notou a ausência das culturas indígenas na narrativa “oficial” da história brasileira. Era o estímulo que precisava para se voltar às suas origens e percorrer diversas aldeias, entre elas a guarani Morro da Saudade. Lá, ele absorveu a sabedoria dos povos ancestrais e a tem propagado pelo mundo através do instituto Arapoty, que fundou em 1998. Esse conhecimento se mostra ainda mais valioso no momento

que estamos vivendo. “Uma das coisas a se aprender é ir fundo no isolamento. Penetrar profundamente a sua casa interior, ir além da personalidade e dos papéis sociais que desempenha no teatro civilizatório e entrar em contato com a sua essência. Ali há recursos talvez ainda não utilizados por muitos de nós”, diz. “Outro ensinamento é compreender melhor o princípio da natureza, que fala sobre interdependência. Assimilar, de fato, a lei que diz que o meu ato afeta no todo e o todo afeta no meu ato. Isso permite ampliar o nosso conceito de responsabilidade”.

Integrante do Colégio Internacional dos Terapeutas e educador na Universidade Holística da Paz há mais de 20 anos, Kaká analisa o momento atual como um sistema de crises – ecológica, econômica, social, de valores e paradigmas –, no qual o coronavírus é um fragmento do conjunto. E faz uma comparação: “A natureza está mostrando que temos sido o coronavírus dela, ferindo seus pulmões de modo avassalador com o desmatamento e emitindo gases tóxicos na atmosfera. É como se ela devolvesse na mesma moeda para entendermos, através do sofrimento, o que lhe causamos”.

A GRANDE JOGADA

O futebol pode fazer mais, acredita Raí, que tem um pé no esporte e outro em projetos sociais



Quando essa crise passar, a primeira coisa que Raí, 55, quer fazer é uma longa caminhada, livre. Em seguida, quer encontrar a família e os amigos, trabalhar e colocar a cabeça para funcionar. Afinal, o atual diretor-executivo de futebol do São Paulo tem muito o que fazer. Além de ser presidente do conselho curador da fundação Gol de Letra, que desde 1998 oferece programas de educação integral para crianças de São Paulo e do Rio de Janeiro, faz parte da ONG Atletas pelo Brasil, que trabalha pela melhoria da legislação e políticas públicas esportivas no país. Enquanto isso, porém, a cabeça se ocupa com outras coisas.

“Estou aproveitando para colocar algumas leituras em dia, e repensar de maneira positiva vários aspectos da minha vida, como família, relacionamento, amizades e planos, muitos planos”, diz. “Por enquanto, a reflexão que me bateu mais forte foi a inaceitável desigualdade social do Brasil. Perderemos muitas vidas por isso. Não podemos perder a chance de nos reinventar, e criar meios concretos para um ambiente mais saudável socialmente, onde a dignidade seja o ponto de partida dessa reordenação”, pondera.

Há mais de três décadas inserido no mundo do futebol, o ex-jogador vê os atores desse meio – entidades, clubes e jogadores – ainda tentando entender a complexidade do momento. E as iniciativas de solidariedade, embora admiráveis, feitas de maneira pontual. “O futebol é entretenimento, cultura, competição e um grande negócio. Assim como todo negócio bilionário, tem que fazer parte de uma discussão mais ampla de como pode contribuir no curto prazo. Seja com recursos ou com seu poder de comunicação”, diz. “Os atletas são os grandes exemplos do esporte mais popular do planeta, e de grande influência nas classes mais modestas da sociedade, as mais afetadas. Obviamente, pode-se fazer muito mais.”

QUEM
RAÍ

IDADE
55 anos

PROFISSÃO
Ex-jogador e atual diretor do São Paulo

HOMENAGEADO EM
2010

APRENDEU ALGO NOVO
NA QUARENTENA?

“Estou lendo um livro de economia, o que será, com certeza, um aprendizado. Também estou reaprendendo a dormir direito, importantíssimo. E já decidi retomar minhas arranhadas no violão. Como é bom poder tocar um instrumento!”

UM SONHO BOM

De olho nas dores do contemporâneo, o neurocientista Sidarta Ribeiro sabe que a humanidade só vai vencer se o mundo for um lugar bom para todos



QUEM
**SIDARTA
RIBEIRO**

IDADE
49 anos

PROFISSÃO
Neurocientista

HOMENAGEADO EM
2007

UM LIVRO E UM DISCO
PARA AJUDAR NESSE
PERÍODO? “Para
uma tomada
de consciência
planetária,
recomendo o livro
A queda do céu, de
Davi Kopenawa. E,
para que as pessoas
pensem nos perigos
do apocalipse e
nas vantagens de
manter um planeta
vivo e cheio de
amor, o álbum
Salvavidas de hielo,
de Jorge Drexler.”

Homenageado na primeira edição do Trip Transformadores, em 2007, o neurocientista Sidarta Ribeiro, 49, é professor e vice-diretor do Instituto do Cérebro da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Um dos maiores cientistas do país, com um amplo trabalho sobre os sonhos e o funcionamento da mente enquanto dormimos, ele teve sonhos muito vívidos relacionados à crise lá no começo, quando se deu conta da gravidade do que viria. “Assim que as coisas foram piorando, tive sonhos mais complexos, ligados aos desafios do cotidiano. Mas as

peças, em geral, têm sonhado bastante com o grande medo da pandemia”, conta.

Autor do recém-lançado *O oráculo da noite - a história e a ciência do sonho* (ed. Companhia das Letras), Sidarta acredita que a melhor maneira de não viver com ansiedade e receio do que vem pela frente é se apegar ao presente: lidar com os desafios do agora é um modo de se conectar à pulsão de viver. E o que está batendo à porta no momento, diz, mostra que o planeta não pode seguir em um curso de individualismo, em que a pessoa que tem R\$ 5 bilhões quer mais, ao passo que os pobres ficam mais pobres e a saúde pública, a educação e o analfabetismo científico, piores. “A questão central é a desigualdade de oportunidades. Temos uma ciência muito boa, mas por que não temos uma vacina para a Covid-19? Por não investirmos nisso, porque não dava dinheiro. Enquanto ligarmos a ideia de lucro à saúde, educação, cultura e ciência, vamos dar um tiro no pé”, diz.

Em um sonho bom do neurocientista, vamos necessariamente encontrar um mundo em que as pessoas e os governos compreendam que é a ciência que impede esse tipo de desastre. E que a saúde deve ser valorizada e acessível em todo o planeta. “Ubuntu. É uma palavra africana que quer dizer ‘eu sou porque nós somos’. Se encontrarmos um mundo ainda mais predatório, não vamos durar.”

O BOM PASTOR

Há décadas protegendo os mais vulneráveis, o padre Júlio Lancellotti aposta na solidariedade e na ação como antídotos

Militante dos direitos humanos e das causas ligadas às populações mais vulneráveis – é fundador das Casas Vida I e II, criadas para acolher crianças soropositivas e vigário da Pastoral do Povo da Rua de São Paulo –, o padre Júlio Lancellotti, 71, não para. Além das missas que reza há mais de três décadas na Paróquia São Miguel Arcanjo, na Mooca – em versão on-line, atualmente –, desde o início da quarentena tem acolhido em média 500 moradores de rua, todos os dias, para um café da manhã. “O objetivo não é ser uma cafeteria de emergência, e, sim, manter contato, romper a incomunicabilidade. Avaliar a situação de cada um e, se for preciso, encaminhar para a área da saúde”, diz. “Duas advogadas voluntárias também têm ajudado no cadastro para que todos possam receber o auxílio emergencial do governo.”

O religioso também é ativo nas redes sociais. Em seu perfil no Instagram (@julio.lancellotti), é fácil encontrar posts com pontos de entrega para doações e outras formas de colaborar. Se, por um lado, ele reconhece uma onda crescente de solidariedade, por outro, acredita ainda imperar interesses corporativos, a ponto de ouvir que milhares de mortes são toleráveis para a economia não parar. “É uma formulação pífida, discriminatória e egoísta, marcada pelo pragmatismo. É o momento de ter discernimento e de fazer compromissos muito



QUEM
**JÚLIO
LANCELOTTI**

IDADE
71 anos

PROFISSÃO
Padre e militante
dos direitos
humanos

HOMENAGEADO EM
2018

COMO ESTIMULAR O
AMOR AO PRÓXIMO?
“Não acredito que
um episódio traga
mudanças sem
uma reflexão e
sem mudança de
lugar social. As
transformações
dependem de onde
a pessoa mantém
o seu foco. Se é
na instituição, em
si mesma, na sua
posição, dificilmente
esse foco muda.
Só muda se tiver
compromisso. Não
basta ver, é preciso
enxergar.”

claros e sérios com o mundo. Todas as autoridades têm que dar uma resposta, porque a história vai cobrá-las, e a cobrança será imediata”, pontua.

Em meio a uma reflexão, se detém ao lembrar que a psicologia afirma ser difícil um adulto mudar seu comportamento. O caminho, então, seria apostar em uma educação mais humanitária das crianças? “Sem dúvida. Mas não podemos pensar que as mudanças acontecerão de repente. Elas se darão nos conflitos e nos contrastes. Como diz o ditado: só se aprende por amor ou pela dor.”



QUEM

**LADISLAU
DOWBOR**

IDADE

79 anos

PROFISSÃO

Economista

HOMENAGEADO EM

2009

FEZ ALGO NOVO NA

QUARENTENA? “Assisti ao filme *Na rota do dinheiro sujo* com uma amiga, mas cada um na sua casa, comentando sobre ele via WhatsApp.”

SE NÃO AGORA, QUANDO?

Os economistas Ladislau Dowbor e Alessandra Orofino refletem sobre os impactos socioeconômicos da crise na sociedade e as lições para o futuro

Em 2009, quando foi homenageado no Trip Transformadores por sua dedicação ao estudo do desenvolvimento sustentável, Ladislau Dowbor, 79, economista, professor da PUC-SP e ex-consultor da ONU, lidava com um cenário desafiador. Entre os problemas, havia a crise ambiental, a social, baseada na desigualdade, e a econômica, pós-crise de 2008. “Hoje, mais de dez anos depois, no Oriente Médio, faz 50 °C na sombra, e no mundo há um aumento de incêndios e inundações ano a ano. No Brasil, seis indivíduos possuem o mesmo patrimônio que a metade da população mais pobre, ou

seja, que 105 milhões de pessoas”, diz. “Já o sistema financeiro, em vez de financiar a produção e o desenvolvimento, adotou o ‘capitalismo extrativo’: extrai muito mais do que acrescenta. É sobre tudo isso que incide a pandemia”, reflete.

Se o futuro pós-coronavírus é incerto, no presente, aponta Ladislau, há alternativas interessantes sobre a mesa. Como exemplo, cita o estudo do Roosevelt Institute, *New rules for the 21st century*, encabeçado pelo Nobel de economia Joseph Stiglitz, e o livro *Capital e ideologia*, de Thomas Piketty, ambos publicados

no ano passado. Em resumo, defendem a regulação das grandes corporações e o reforço do papel do Estado, “o único que pode ampliar políticas sociais, reorganizar os recursos entre os mais pobres e mais ricos e forçar as empresas a respeitar o meio ambiente; é ele ao qual todos recorrem nesse momento”. Sobre a criação de uma renda básica universal e taxação de grandes fortunas, tão em foco, diz ser não só possíveis, mas necessárias. “O sistema financeiro tem que deixar de utilizar a sociedade e voltar a ser útil para ela”, diz.

O economista se arrisca a observar um ponto positivo no contexto atual; o coronavírus nos obriga a agir. E “ação” é justamente a força motriz de duas iniciativas criadas pela economista e ativista dos direitos humanos Alessandra Orofino, 31. A plataforma Meu Rio defende os direitos dos cidadãos cariocas, ajudando-os a pressionar os governantes a agir; já o Nossas é um laboratório de ativismo focado em iniciativas de solidariedade.

“O momento da crise não é o de inventar políticas públicas, é o de acionar as que já deveriam ter sido implementadas a partir de uma formulação moral e ética”, diz Alessandra. “Se aprendermos a lição e criarmos redes de proteção mais eficientes, podemos nos preparar para crises futuras.”

Para a economista, outro aprendizado que o presente oferece é dar mais atenção às estruturas hiperlocais: cidades, bairro e ruas da vizinhança. “Tem se falado muito no que os estados nações têm feito para conter a epidemia, mas, na prática, as políticas públicas mais importantes têm sido adotadas em nível municipal e estadual”, observa. E reflete. “Estamos vivendo os dias mais importantes das nossas vidas. As escolhas que fizermos agora como sociedade, país e como mundo definirão a nossa geração e os próximos séculos.”

QUEM

**ALESSANDRA
OROFINO**

IDADE

31 anos

PROFISSÃO

Economista e
ativista dos direitos
humanos

HOMENAGEADO EM

2014

QUAL É A LEITURA
DO MOMENTO?

“Recomendo o livro *The great risk shift* [de Jacob Hacker], que fala sobre risco. Acho que a crise é um bom momento para refletirmos sobre como repartimos o risco na sociedade.”



MANTER A MENTE SÃ

Medo, frustrações e incertezas. Especialistas explicam quais recursos podem ajudar a preservar nossa saúde mental durante a pandemia

POR Alana Della Nina ILUSTRAÇÕES Maurício Planel



No livro *O amor nos tempos do cólera*, de 1985, Gabriel García Márquez descreve cenas que podem soar assustadoramente familiares neste 2020. Na história, o escritor narra, como pano de fundo de um triângulo amoroso, uma epidemia de cólera que força a população à quarentena. Claro, não faltam obras que remetam aos tempos que estamos vivendo – do clássico *A peste*, de Albert Camus, ao contemporâneo apocalipse zumbi retratado em séries, filmes e HQs – e tentem explicar, de alguma forma, como a humanidade se comporta diante de crises globais.

No entanto – estamos descobrindo –, não há fórmula exata que esclareça as angústias geradas pelo novo coronavírus, como lidar com o isolamento social, com a expectativa de um futuro incerto e com o medo da doença. Viver uma pandemia é uma experiência inédita na história recente; logo, nada mais natural que os sentimentos que estão nascendo a partir dela também sejam. “Em situações de suspensão do cotidiano, precisamos entender que um estado alterado de vida leva a um estado alterado de consciência”, explica o psicanalista Christian Dunker. “A nossa relação com o passado, com o presente e com nossos planos mudou.”

E toda essa demanda nos pede mais diligência com as emoções – normalmente negligenciadas no dia a dia comum. “Trata-se de um contexto atípico, que pode durar meses e que reduz nosso senso de segurança, nos expõe a mais sofrimento. Precisamos cuidar desses danos, mais do que nunca, nos âmbitos psicoafetivos e psicossociais”, diz Natália Pavani, psicóloga do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

DE FORA PARA DENTRO

Segundo Dunker, além dos medos naturais desta fase, como perder alguém ou ficar sem dinheiro, nossa mente foi, ainda, obrigada a se ajustar a um modo de vida imposto a toque de caixa, o que está sobrecarregando nossa capacidade psíquica. “Na rotina normal, o dia se desenrola naturalmente. Agora, precisamos tomar mais decisões. Há um adicional de esforço psíquico, que nos deixa cansados”, diz. “Estamos produzindo menos, e temos que respeitar isso, baixar as expectativas”.

Em quarentena com o marido e os dois gatos desde o início de março, a jornalista Mariliz Pereira Jorge, 48 anos, anda muito mais atarefada do que na vida pré-pandemia. “Parece que toda hora estou fazendo

alguma coisa. Além do trabalho, que segue, arrumo armário, faço faxina. Ai, vou meditar, fazer ioga, me exercitar”, conta ela, que mora no Rio de Janeiro. “Comecei a me dar conta de que isso talvez fosse uma fuga.” Colunista da *Folha de S.Paulo*, Mariliz escreveu, em um dos seus textos mais recentes para o jornal, sobre como a nova condição a estava obrigando, entre outras coisas, a olhar mais para si mesma. “Ao parar para respirar, a gente começa a pensar na vida. Comecei a me questionar sobre escolhas que fiz.”

A realidade da jornalista se mostrou consonante à de muita gente e faz brotar outro assunto: sair do automático está nos convocando a encarar questões internas mais profundas? “É da condição humana negar as emoções negativas. Estamos tendo uma chance rara de perceber o que sentimos”, explica Natália. De modo geral, catástrofes, guerras e pandemias podem trazer um sentimento de luto, uma das emoções mais

“Estamos produzindo menos, e temos que respeitar isso, baixar as expectativas”

CHRISTIAN DUNKER, PSICANALISTA

difíceis de processar. “Lidamos, hoje, com o luto real, pois muitas pessoas estão perdendo entes queridos, e o simbólico, com perdas de determinada condição de vida, rotina, emprego, contato social etc. Há também o luto antecipatório, que é a consciência de que se pode perder algo ou alguém”, completa a psicóloga.

Como lidar, então, com essa onda de emoções? Para Gustavo Arns, professor da pós-graduação em Psicologia Positiva da PUC-RS e criador do Congresso Internacional da Felicidade, o autoconhecimento é o caminho. “Tudo bem sentir medo, tristeza e preocupação. Só não podemos deixar isso nos paralisar.” Para Arns, o exercício de olhar para nossas apreensões é, ainda, fundamental para manter o equilíbrio. “Se estou com medo de ficar doente ou sem dinheiro e não entro em contato com esse medo, ele pode virar pânico, um estado mental no qual já não se pensa com clareza”, diz.



Nesse contexto, é preciso respeitar o princípio que diz que cada pessoa vai vivenciar de um jeito essa situação. “Acho que muita gente pode usar esse período para sua evolução pessoal, mas precisamos levar em conta que a maioria só está tentando sobreviver. Tem a mãe que não está preocupada com o crescimento interior; que só pensa em colocar comida na mesa”, opina Mariliz.

FORA DO CONTROLE

Em Londres, onde mora há 13 anos, o brasileiro Francisco (nome alterado a pedido do entrevistado), 39, vive uma experiência diferente. Ele, que tem depressão desde jovem, estava em um tratamento psiquiátrico e de licença do trabalho quando o Reino Unido decretou o lockdown. “Voltei a trabalhar em casa, o que foi positivo, pois o ambiente de trabalho era um dos grandes causadores da minha condição mental”, explica ele.

“É da condição humana negar as emoções negativas. Estamos tendo uma chance de perceber o que sentimos”

NATÁLIA PAVANI, PSICÓLOGA

“Também diminuí minha ansiedade com relação ao futuro, pois queria mudar de emprego e não estava conseguindo. Entendi que o mundo parou. De certa forma, as coisas estarem fora do meu controle foi libertador”, diz. Mesmo em casa, ele tenta seguir uma rotina saudável: trabalha, lê e se exercita.

Para a psicóloga Natália, as pequenas atitudes de Francisco são eficientes para encontrar conforto neste caos. “A manutenção da rotina, com as adaptações necessárias, parece simples, mas é valiosa, nos ajuda a criar uma organização psíquica”, explica. “Também é importante estabelecer metas alcançáveis, de curto prazo. É uma forma prática de dar sentido às situações”, completa ela, que alerta para a importância de ficarmos atentos aos sinais que corpo e cabeça dão. “Quando as emoções ficam muito intensas e por tempo prolongado, é aconselhável procurar apoio de um especialista.”

Em suas teorias sobre felicidade, Gustavo Arns mostra um caminho que torna esse conceito mais palpável: “O professor Tal Bel-Shahar, especialista em psicologia positiva, tem uma definição da felicidade que passa por cinco estados de bem-estar: físico, emocional, relacional, intelectual e espiritual. O ideal é buscá-los e manter esse equilíbrio. Pergunte o que você consegue fazer hoje para aumentar seu bem-estar nessas áreas”, ensina, lembrando que, nesta fase, o convívio familiar pode desgastar as relações. “O diálogo e a tolerância são fundamentais. Muita gente está se divorciando, dando fim a situações mal-resolvidas, mas muita gente também está ressignificando relacionamentos.”

ADMIRÁVEL EXPECTATIVA NOVA

Para Ana Luíza e Julio Pinhel, ambos de 38 anos, o futuro é um lugar feliz, ainda que imprevisível: pouco mais de um mês antes de a OMS declarar a pandemia, eles descobriram a gravidez. Decidiram esperar para contar a novidade até o terceiro mês – quando tudo começou por aqui. “Passamos por um momento de negação. Pensamos que passaria rápido e que a gente ia conseguir contar ao vivo”, revela o casal.

Eles resolveram, então, dar a notícia por videochamada. Foi um momento que exigiu adaptação – uma das muitas que o casal precisou fazer. “Fomos descobrindo essa forma de viver, não só pela gravidez, mas por toda a mudança de rotina em casa”, conta Ana, que é professora e monta atividades para os alunos fazerem a distância. Decidiram que apenas o Julio, que é empresário e precisa sair, faria compras. Entre dias bons e difíceis, o casal se fortalece com a esperança de um futuro melhor. “Claro que a gente não engravidou para ter um propósito, mas tem ajudado porque temos uma motivação profunda de querer nos cuidar”, diz Julio. “E, como ter um filho já representa uma nova vida, vamos aproveitar essa maré para experimentar esse outro mundo.”

Para além das questões do que será da nossa vida, vale perguntar: quais marcas esta fase vai deixar na nossa saúde psíquica? Dunker arrisca: “Os impactos lá na frente estão relacionados com a forma com a qual lidamos com isso agora. Como você agiu depois que a coisa apertou? Isso também vai definir como sairemos dessa, prestaremos essa conta. Então a melhor pergunta é: qual história você vai contar da quarentena?”. ●



O SAL DA TERRA

No fim dos anos 90, o educador pernambucano **ABDALAZIZ MOURA** criou uma metodologia que transformou a forma como o nordestino vive a seca. Aqui, ele discorre sobre a arte de encontrar soluções em tempos áridos

POR
Heitor Flumian

“Meu nome é Abdalaziz, que em árabe significa ‘servidor alegre de Deus’, e tento fazer jus a ele. Tenho 77 anos, nasci no interior de Pernambuco, o 12º filho de uma família de 13 irmãos. Adolescente, entrei no seminário no Recife para ser padre, depois estudei filosofia e teologia em Olinda e em Roma. De lá, voltei querendo fazer trabalhos com a Igreja católica, mas não mais como padre. Dom Hélder Câmara, na época arcebispo de Olinda e Recife, gostou das minhas ideias e me juntei a ele. Em 1984, me liguei a uma instituição cujo foco eram projetos para lidar com a falta de chuva. Na época, houve uma grande seca, que ampliou minha visão limitada sobre o semiárido, baseada nas dificuldades relacionadas ao sol causticante, à falta de água e à pobreza. Como as pessoas não enxergavam as oportunidades que o bioma da caatinga oferecia, migravam. Fizemos muito esforço para que a seca passasse a ser vista como um processo natural, que, em vez de combatido, precisava ser compreendido para que aprendêssemos a viver no semiárido.

Desenvolvemos tecnologias de baixo custo baseadas na agricultura orgânica – ainda não se falava em agroecologia e permacultura. Mostramos a riqueza que os agricultores não viam por meio de pequenas atitudes. Quando queimavam a floresta para plantar, por exemplo, mal aproveitavam a madeira para fazer estaca ou lenha, e ainda esturricavam o solo. Nesse processo, em 45 anos ele se esgota. Mostramos que se usassem os resíduos da natureza, como folhas caídas, o solo permaneceria rico. O agricultor passou a rever seu modo de plantar e percebeu que a natureza dava uma resposta rápida. Pessoas que eram pobres mudaram sua qualidade de vida.

A minha existência é inspirada em três pontos em especial. Dom Helder Câmara, que me ajudou a encontrar a inspiração para fazer mudanças; Paulo Freire, que me ensinou que a educação é, sobretudo, uma construção pessoal

que contribui para transformar a realidade; e por fim, a visão orgânica do universo, que me leva a entender o mundo e a natureza como um sistema articulado, com elementos conectados. Influenciada por esses ensinamentos, nossa pedagogia entende a adversidade como uma oportunidade de aprender e de observar o problema por outra perspectiva. A crise do coronavírus, que tanta gente vê apenas como uma desgraça, é cheia de chances de aprendizado. Em seu discurso oculto, questiona: por que tanto egoísmo, pressa, violência; para que tanta concentração de riqueza e negligência com a saúde e com a educação?

Quando transformamos esse problema em objeto de estudo, os caminhos vão se mostrando. As pessoas começam a ver que a realidade pode ser modificada. Nas nossas escolas, os professores não se limitam a criticar as adversidades; eles também mostram como a realidade poderia ser. Para isso, é preciso que as pessoas se tornem sujeitos, se articulem e resistam. As situações difíceis não são maiores do que a vida.” ●

AO LADO
Abdalaziz na floresta que tem em sua casa, em Gravatá, em Pernambuco

FOTO GABO MORALES/TRÉMA/TRIP EDITORA



SÓ SE FOR
VOCÊ AND  

Essa fase vai passar. E será uma alegria viajar de novo

Precisa reprogramar suas
passagens aéreas?

Confira suas opções
e os canais de atendimento
das companhias em

abear.com.br/direitos-do-passageiro



4

#NOVAGOL



- 98 **CHECK-IN**
Informação gera tranquilidade na hora de voar
- 100 **BASTIDORES DA AVIAÇÃO**
As nossas novas medidas de segurança
- 104 **GOLLOG**
Levando medicamentos aonde eles precisam chegar
- 106 **SMILES**
Iniciativas que facilitam seus planos de viajar
- 107 **NOSSOS SERVIÇOS**
Ficou ainda mais fácil adiar ou cancelar um voo
- 110 **GOL ONLINE**
Filme, internet e até meditação durante a viagem



#Remarque
NãoCancele

Associação
Brasileira
das
Empresas
Aéreas
A
B
E A R

COMPROMISSO GOL

Nós estamos, desde sempre, empenhados em informar e tranquilizar nossos Clientes

Nossa missão é facilitar a sua vida e dar todas as informações necessárias para que tenha tranquilidade tanto para tomar decisões relacionadas a viagens quanto para lidar com a nova rotina imposta pela pandemia do coronavírus. “Na nossa visão, momentos como esse demandam informação de qualidade para combater um eventual sentimento de pânico, que pode levar a decisões precipitadas”, afirma Paulo Kakinoff, presidente da GOL. “A GOL acredita que a combinação de conhecimento e processos com empatia e transparência é a forma mais poderosa e eficaz de lidar com um contexto complexo como esse.”

A sua segurança e dos nossos Colaboradores é prioridade para nós e isso se traduz em diversas iniciativas. “Estamos atentos a todas as orientações dos órgãos de saúde e temos um comitê que está se reunindo diariamente para gerenciamento desse tema com foco principal nas áreas de atendimento ao Cliente, operação e orientação das equipes”, conta Kakinoff. Passamos também a requerer o uso de máscara por todos os nossos passageiros em todos os voos operados pela empresa. E a mesma medida se aplica para a totalidade dos Colaboradores da companhia. Dentro das aeronaves, Clientes e tripulação têm álcool em gel à disposição e todo o aparato interno do avião é higienizado.

“Nossa programação de voos passou por ajustes que visam garantir o equilíbrio entre o novo cenário de demanda e a qualidade da nossa malha. Continuamos acompanhando o assunto com as autoridades competentes”, explica o presidente. “É fato que estamos diante de uma situação sem precedentes. Estamos cientes da gravidade, porém mais preparados do que nunca para servir e orientar nossos Clientes, garantindo a disponibilidade do transporte aéreo, um serviço essencial para toda a sociedade.”



FALE COM O ESPECIALISTA

“O QUE É VERDADE E O QUE É MENTIRA EM RELAÇÃO AOS VOOS?”

Quem responde é Mário Martins, gerente de Saúde, Segurança do Trabalho, Atração e Seleção e Benefícios da GOL

“O Tavião é um ambiente muito seguro, principalmente porque a nossa frota conta com filtragem de ar: graças ao sistema HEPA, todo o ar da aeronave é renovado constantemente. Também não faz diferença a posição em que nosso Cliente vai voar: no corredor, assento do meio ou janela; a segurança é a mesma. Outra informação falsa é sobre a triagem de passageiros. Por ora, não existe um protocolo definido sobre isso. Os órgãos de saúde são bem claros e recomendam que pessoas com sintomas respiratórios ou febre não viajem. Quando esse procedimento é adotado, a triagem não se mostra necessária. Acima de tudo, é importante que todos usem máscara, lavem e sequem as mãos com frequência ou higienizem com álcool em gel.”

OPERAÇÃO LIMPEZA

Confira como estamos cuidando do ambiente das nossas aeronaves para garantir a saúde de quem precisa voar

POR Livia Scatena
ILUSTRAÇÃO Bel Andrade Lima



COM CUIDADO

Depois do agravamento da crise da Covid-19, reforçamos a limpeza das nossas aeronaves, trazendo para o dia os procedimentos que já realizávamos no pernoite. A limpeza de trânsito, feita entre o desembarque e o embarque tem sido mais profunda. Passageiros em trânsito precisam, inclusive, sair do avião e esperar essa tarefa ser concluída para seguir viagem. Todas as poltronas, janelas, mesinhas, bins e demais áreas são higienizados.

PROCESSOS

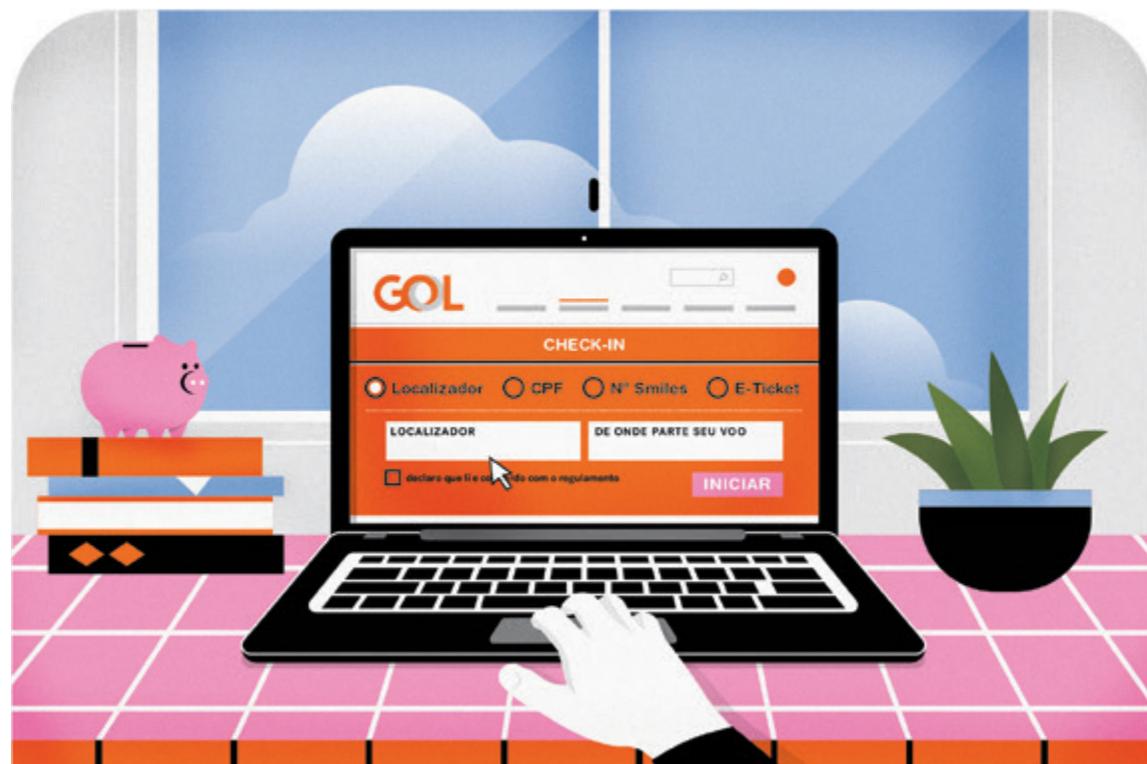
A limpeza das aeronaves, segundo recomendação da Anvisa, é feita nessa ordem: começamos pela parte traseira e vamos evoluindo até chegar na frente. Nos banheiros, seguimos o seguinte roteiro: espelho, pia, vaso e piso. Estamos pedindo aos nossos Clientes que não descartem luvas ou máscaras nem as deixem nos bolsões dos aviões, evitando o surgimento de fontes de contaminação.

NA BAGAGEM DE MÃO

O embarque com álcool em gel sempre foi permitido, mas estamos enfatizando essa informação para manter todos que voam conosco bem informados sobre os procedimentos pós-coronavírus. Você pode levar seus recipientes com álcool em gel a bordo sem preocupações – é possível carregar até 500 mL por pessoa. No entanto, o embarque de álcool líquido, que é altamente inflamável, segue sendo proibido.

USO PRÓPRIO

Disponibilizamos em todas as aeronaves álcool em gel para que os Clientes possam utilizar durante o voo – sempre que solicitado, o chefe de cabine disponibiliza o produto. Distribuimos também para todos os tripulantes frascos de álcool em gel para uso individual da tripulação e sachês de álcool para higienização de determinados itens na cabine de comando.



CUIDADO E ACOLHIMENTO

Danilo Andrade, diretor de Segurança Operacional da GOL, e Priscila Hernandez, gerente estratégica de Tripulação de Cabine, contam mais sobre a segurança e prevenção adotadas nos voos

“É seguro voar nesse momento de pandemia?”

Sim, basta seguir nossas recomendações, e as dos órgãos de saúde. Hoje, nossa maior preocupação é evitar aglomerações no momento do embarque. Por isso, estamos investindo em avisos e instruindo nossos Clientes a respeitar a distância na fila. Também passamos a requerer o uso de máscaras por todos, de passageiros a funcionários, inclusive durante o voo. Importante ressaltar que o ar a bordo é diferente do encontrado em outros ambientes fechados, pois há renovação e filtragem. Parte do ar está sendo constantemente substituída por ar fresco, aspirado das altas camadas da atmosfera, onde há menos umidade e poluição. Outra parte do ar é captada por poderosos ventiladores e forçada a passar por filtros HEPA, sigla que em português significa filtro de ar particulado de alta eficiência, capaz de remover partículas minúsculas, como poeira, alérgenos e micróbios, entre eles bactérias e vírus, incluindo o coronavírus. Todas as aeronaves de nossa frota são equipadas com o filtro HEPA.

Quais medidas práticas o Cliente percebe ao voar?

Nosso Cliente já não precisa entregar o documento de identificação

na mão do Colaborador que o libera para o voo. Pode apenas mostrá-lo, mantendo uma distância segura do agente, o que é essencial para a segurança de ambos. Em Florianópolis, estamos indo além: testamos um “self-service”, no qual nosso Cliente se dirige ao portão de embarque e ele mesmo se identifica no sistema, usando o leitor de código de barras que fica preso a um suporte. Em voo, além das máscaras, nossos tripulantes receberam a recomendação do uso de luvas, disponibilizamos o álcool em gel aos Clientes que desejarem fazer o uso, realizamos adequações em nosso serviço de bordo e ações promocionais e, para mantê-los sempre informados e acolhidos pela nossa tripulação, implementamos novas alocações com informações de prevenção e cuidados, e para evitar aglomeração. Além disso, o desembarque passa ocorrer por fileiras, zelando pela segurança e conforto a bordo.

Há cuidados adicionais que o Cliente pode tomar?

Priorizar, mais do que nunca, nossos canais digitais, fazendo check-in pelo nosso site ou aplicativo. Recomendamos esses dispositivos, inclusive, porque os totens de autoatendimento nos aeroportos foram desligados, para evitar o toque na superfície da tela.

SEM INTERVALO

Medicamentos e outros insumos médicos não podem esperar para chegar ao destino e, por isso, contam com a GOLLOG

POR

Livia Scatena



Nos momentos de dificuldade, os serviços essenciais não podem parar. E nós, da GOLLOG, assumimos um papel ainda mais importante agora, mantendo a todo vapor as operações de transporte de remédios e outros insumos médicos.

“Tradicionalmente, em março, registramos um pico de transporte de medicamentos e, em abril, isso se reduz um pouco”, explica Daniel Bassi, coordenador de Mercado e Produto da GOLLOG. “No entanto, devido à demanda por conta da Covid-19, a quantidade de medicamentos transportada no mês passado seguiu alta.” Segundo Bassi, a GOLLOG também registrou um aumento no transporte de remédios da segunda para terceira semana de março e também transportou mais de cem respiradores para algumas cidades.

Esses altos números não mudam a logística de transporte: os remédios chegam já embalados à GOLLOG, que os embarca e transporta até o destino final. Esse serviço precisa ser ágil, já que os medicamentos são muito sensíveis à mudança de temperatura e têm de estar de acordo com os requisitos estabelecidos pela Anvisa.

“Nós levamos também amostras de sangue colhidas para exame, vacinas e produtos oncológicos de baixa radioatividade, que contam com uma série de regras para o transporte”, explica Bassi. Dentre os insumos transportados nessa categoria estão, por exemplo, medicamentos para combater o câncer de mama. Saiba mais em gollog.com.br.

VAMOS JUNTOS?

Nesses tempos incertos, você conta com a Smiles para realizar seus sonhos e também pode apoiar o próximo

POR
Livia Scatena

Nosso principal propósito, aqui na Smiles, é transformar milhas em sorrisos. Mesmo em momentos como esse que estamos vivendo, em que os sonhos precisaram ser reprogramados, nosso desafio conti-

nua. Por isso, estamos com você, criando iniciativas e buscando opções para ajudá-lo nesse momento. “Nossas energias estão 100% focadas em entregar as melhores soluções para os Clientes”, afirma

Nathalia Torres do Nascimento, head de Marketing da Smiles.

Pensando em trazer conforto para você em meio a esse período delicado, anunciamos recentemente, com a GOL,



FOTOS DIVULGAÇÃO

a extensão das categorias do programa (Smiles, Prata, Ouro e Diamante). Por saber que as viagens estão sendo reduzidas e que a requalificação de categorias contaria o acúmulo de milhas e trechos qualificáveis entre janeiro e dezembro de 2020, não vamos considerar este ano como base para a requalificação do próximo ano. Isso mesmo: sua categoria atual será mantida até 2022. “A estratégia permite que o Cliente ganhe mais tempo dentro de sua categoria, podendo aproveitar os benefícios que ela oferece”, explica Nathalia. Sempre preocupados em trazer tranquilidade para você, mantivemos as políticas de upgrade nesse período: ao alcançar uma nova categoria, neste ano, ou no próximo, a transferência é imediata.

“Outras iniciativas também foram implementadas para oferecer a tranquilidade necessária para que todos consigam planejar suas próximas viagens e aproveitar esse período para viver experiências positivas dentro de casa, sem deixar os sonhos de lado”, explica Nathalia. É o caso daquela viagem tão esperada que teve que ser adiada. Você pode estar em casa, mas seus sonhos podem continuar voando alto – então, por que não aproveitar esse período para reprogramá-lá? O momento pede um novo planejamento,

uma revisão no roteiro. Com a gente, você pode reservar uma passagem agora e só decidir se quer viajar, ou se poderá, depois. Isso é possível com o Viaje Fácil, serviço da Smiles que permite que você reserve o voo e pague somente dias antes do embarque pagando, na hora, apenas uma taxa pelo serviço. Isso mesmo: você reserva seu bilhete agora, com até 330 dias de antecedência, e pode quitar o valor da passagens 60 dias antes da data da viagem. Além disso, após quitar a passagem, a taxa que você pagou anteriormente se transforma em milhas bônus na sua conta.

SOLIDARIEDADE

Juntos, podemos também ajudar o próximo, uma atitude nesse momento em que a solidariedade se faz ainda mais necessária. Com o programa Milhas do Bem, suas milhas se transformam em ajuda, na forma de alimentos e produtos de higiene para instituições que fazem parte do programa. Funciona de forma simples: você, Cliente Smiles, doa milhas e, nós, da Smiles, doamos a mesma quantidade. Todas as milhas são convertidas em dinheiro e repassadas às instituições parceiras (Junior Achievement Brasil, Parceiros Voluntários, Fundação Dom Cabral, Rede Cruzada, Instituto Reação e Instituto Proa).

O programa Milhas do Bem, que desde a sua criação já arrecadou mais de 95 milhões de milhas, beneficiando mais de 3 mil crianças no país, agora se reinventa e muda seu foco para ajudar as comunidades nesse momento. Com o apoio das milhas doadas, as instituições criaram campanhas de arrecadação de alimentos e outros produtos e desenvolveram aulas e treinamentos virtuais para seus alunos. “Para nós, as doações do Milhas do Bem são super importantes, pois nos ajudam no objetivo de oferecer melhor qualidade de vida para os jovens que vêm até nós”, conta Rodrigo Dib, diretor-executivo do instituto Proa (na foto, jovens da ONG).

Nesse movimento de ajudar o próximo e, como forma de agradecer aqueles que estão à frente da batalha, cuidando da gente nesse momento, nós, em parceria com a GOL, criamos uma ação voltada para os profissionais da saúde. De olho na importância dessas pessoas e com o objetivo de levar a medicina para onde for preciso, elas podem viajar gratuitamente com a companhia aérea e ganham 1.000 milhas Smiles por cada trecho voado. “Foi uma forma que encontramos de reconhecer e incentivar essas pessoas, tão essenciais para o mundo”, diz Nathalia.

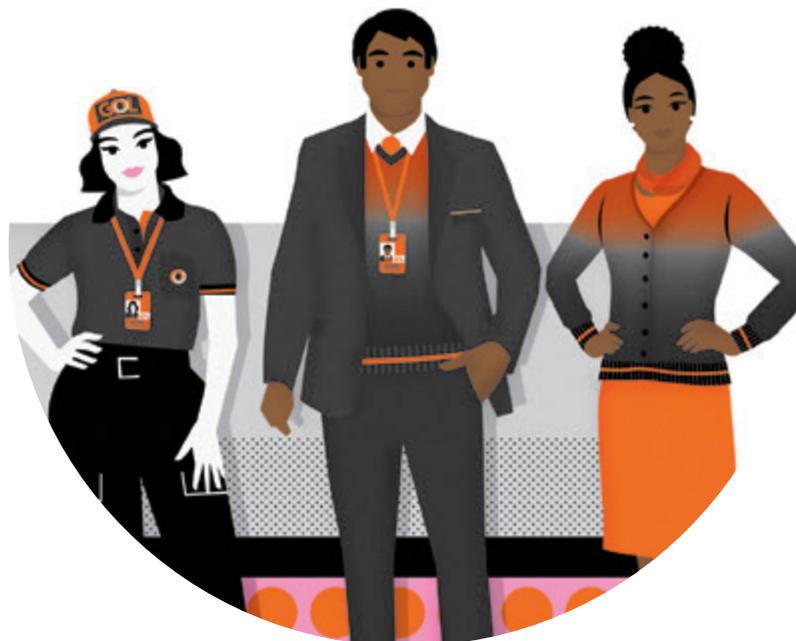
Acesse o site smiles.com.br e confira mais informações.

Smiles. O programa de fidelidade da



Companhias aéreas parceiras





DO SEU LADO

Precisa adiar ou cancelar um voo? Nós facilitamos esse processo para você

POR
Livia Scatena

Nossa prioridade é sempre prestar atendimento de excelência, seja realizando o sonho daquela viagem tão esperada ou te ajudando a resolver o que precisa nos momentos de incerteza. Quem precisa deixar as férias para mais tarde ou adiar uma reunião em outra cidade encontra na GOL uma parceira de verdade, que, preocupada com sua segurança, montou uma estrutura cheia de informações para facilitar o processo.

Se você tem voos agendados até 30 de setembro e não vai poder viajar, não se preocupe. Flexibilizamos as regras de remarcação e cancelamento diante dos

impactos gerados pela Covid-19. Assim, você pode alterar seu voo sem taxas. Ao evitar o no-show e cancelar seu bilhete com antecedência em nossos canais digitais, você nos ajuda a reorganizar a malha para levar profissionais da saúde e quem mais precisa se deslocar agora.

Há três opções: remarcação, cancelamento com crédito e cancelamento com reembolso. Na primeira, não é cobrada a taxa de remarcação. Você pode reagendar seu voo uma vez, para a mesma origem e destino para o período dentro do intervalo de validade da passagem. Apenas se quiser alterar a viagem da baixa para a alta

temporada, será cobrada a diferença tarifária, caso haja.

O Cliente que decidir pelo cancelamento com crédito e quiser voar em outra data tem um prazo de até 12 meses, a partir da data do voo, para usar o valor. Não será aplicada a taxa de cancelamento para voos até 30 de setembro.

Ao optar pelo cancelamento com reembolso, ou seja, a devolução do dinheiro, você recebe de volta o valor – o prazo para recebimento é de até 12 meses, a partir do dia do pedido. Isentamos a taxa de cancelamento, mas, dependendo das regras da passagem, pode haver taxa de reembolso. Confira em voegol.com.br.

CENTRAL DE VENDAS GOL 0300-1152121

SAC GOL 0800-7040465

CENTRAL DE ATENDIMENTO AO DEFICIENTE AUDITIVO 0800-7090466

CLIENTES ARGENTINA 0810-2663131

CLIENTES EUA E CANADÁ +1 855 862 9190

PAÍSES EM QUE AS PARCEIRAS OPERAM +55 11 5504-4410

GOLLOG 0300-1465564

SITE VOEGOL.COM.BR

LOJAS E QUIOSQUES BIT.LY/GOLPONTO

TWITTER [@VOEGOLATENDE](https://twitter.com/VOEGOLATENDE)

SMILES (OURO E DIAMANTE) 0300-1157007

SMILES (SMILES E PRATA) 0300-1157001

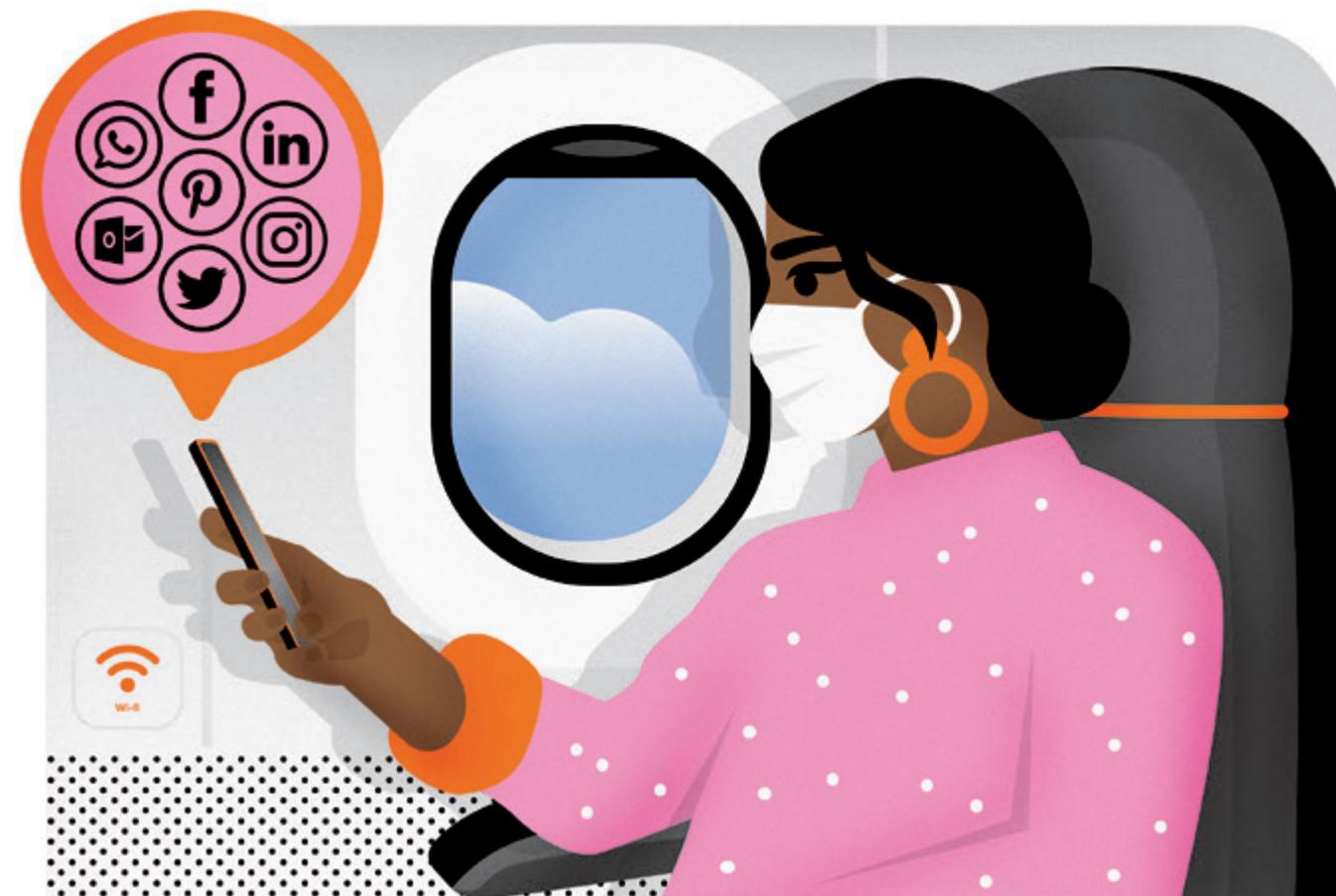
CARROS (INTERNACIONAL) CARROS.VOEGOL.COM.BR

SEGURO E CARROS (DOMÉSTICO) VOEGOL.COM.BR/MINHAS_RESERVAS

HOSPEDAGEM HOTEIS.VOEGOL.COM.BR

VOEBIZ VOEBIZ.COM.BR

CONFIRA NOSSAS OPÇÕES DE TARIFA EM VOEGOL.COM.BR E CONHEÇA AS AGÊNCIAS DE VIAGEM FILIADAS À ABAV EM BIT.LY/GOLABAV



INTERNET NO VOO

Com o GOL Online, presente em 100% da nossa frota, você acessa a internet durante a viagem

BEM-VINDO

Veja como se conectar no cartão de instruções no bolsão à frente ou habilite o wi-fi, conecte-se à rede "gogoinflight" e mire a câmera do celular para o QR Code abaixo



NA MÃO

O acesso pode ser feito a partir de qualquer smartphone, tablet ou computador portátil

OPÇÕES

Há pacotes para todos: para quem quer apenas conversar em aplicativos de mensagem e também para quem quer uma navegação mais completa, com acesso a sites de streaming, por exemplo

ESCOLHA

Os pacotes de internet estão disponíveis por valores a partir de R\$ 10

BATERIA

Os assentos são equipados com tomadas para recarregar seu dispositivo



CONTEÚDO GRATUITO

Além de acessar a internet, com o GOL Online você tem programação de entretenimento

COMPLETO

Na **TV ao Vivo**, você assiste à programação dos canais Globo, GloboNews, Gloob, GNT, Multishow e Canal OFF

CATEGORIAS

Oferecemos quase cem **filmes e séries** para você aproveitar o voo da melhor maneira

MÚSICA

Você também pode escolher uma das nossas **cinco playlists** dentro da programação Viajando pelo Brasil

MEDITAÇÃO

Quer aprender a meditar? Confira no **GOL Online** conteúdos exclusivos para relaxar em parceria com a Positiv

LOCALIZAÇÃO

Com o **Moving Map**, você acompanha em tempo real cada quilômetro da sua viagem

FILMES

Títulos recém-chegados a nossa programação



CORINGA
COMEDIANTE À MARGEM DA SOCIEDADE ENLOQUECE E SE TRANSFORMA EM CRIMINOSO



FORD VS FERRARI
A EQUIPE E A CRIAÇÃO DO CARRO QUE DERROTOU A FERRARI



O EXTERMINADOR DO FUTURO: DESTINO SOMBRIO
UM TRIO CONTRA UM VILÃO QUE VIAJA NO TEMPO



O AMOR DÁ TRABALHO
PARA IR PARA O CÉU, HOMEM PRECISA FAZER UMA BOA AÇÃO APÓS MORRER



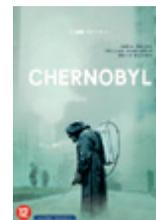
MEU AMIGO ENZO
O OLHAR DE UM CACHORRO SOBRE O QUE É SER HUMANO



HARRY POTTER E AS RELÍQUIAS DA MORTE: PARTE 1
HARRY PRECISA DESTRUIR OS HORCRUXES

SÉRIES

Os melhores seriados estão no nosso conteúdo



CHERNOBYL
OS EVENTOS EM TORNO DO ACIDENTE NUCLEAR NA UCRÂNIA, EM 1986



GLOBO REPÓRTER
EPISÓDIO ABORDA OS 90 ANOS DE FERNANDA MONTENEGRO



O MELHOR DA ESCOLINHA
MELHORES MOMENTOS DA SALA DO PROFESSOR RAIMUNDO



THE BIG BANG THEORY
AMIGOS QUE ENTENDEM DE FÍSICA, MAS QUASE NADA DA VIDA

É GOL

Novo podcast para quem gosta de duas paixões nacionais

SONZÉRA FC
JORNALISTAS E MÚSICOS FALAM DE FUTEBOL E ROCK EM TIMES COMO FLAMENGO E CORINTHIANS

TV AO VIVO

Os seus programas preferidos em tempo real



TOTALMENTE DEMAIS (GLOBO)
A BATALHA DE UMA JOVEM PARA SE TORNAR MODELO E VENCER CONCURSO



QUE HISTÓRIA É ESSA, PORCHAT? (GNT)
FABIO PORCHAT APOSTA QUE TODO MUNDO TEM UMA BOA HISTÓRIA PARA CONTAR



SENNINHA NA PISTA MALUCA (GLOOB)
INSPIRADA NO ÍDOLO DA F-1, TRAZ CONFUSÕES DENTRO E FORA DAS PISTAS



DRA. DARCI (MULTISHOW)
NA 2ª TEMPORADA, A PROTAGONISTA DEIXA O RÁDIO E SE TORNA UMA YOUTUBER



SONHOS NÃO ENVELHECEM (CANAL OFF)
JOVENS E PESSOAS MAIS VELHAS QUE ADORAM ESPORTES RADICAIS E NATURZA



ROBERTO D'AVILA (GLOBONEWS)
O JORNALISTA ENTREVISTA PERSONAGENS DAS ÁREAS DE POLÍTICA E CULTURA



PARA APRENDER

A atriz Adriana Birolli fala sobre sua série favorita do nosso catálogo

“Amei assistir a *Chernobyl*. O incidente na usina nuclear aconteceu no ano em que nasci, 1986, então, sempre foi algo que eu soube que existiu, mas nunca tinha me aprofundado na história. Devorei a série de uma só vez! Apesar de haver um consenso que os fatos históricos estão um tanto exagerados, o elenco foi muito bem escalado e as atuações são excelentes. A direção te envolve completamente e as imagens e efeitos especiais são eletrizantes. Em *Chernobyl*, a gente vê a história se repetir: pensando nos lucros, a segurança ficou em segundo plano e o resultado foi essa grande tragédia.”



A ILUMINADA

Expert em beleza e bem-estar, Vânia Goy trouxe de Nova York uma luminária do escultor Isamu Noguchi

POR
Rodrigo Grilo

FOTO
Alex Batista

“Acho bonito cruzar, no dia a dia, com memórias das minhas viagens. Costumo, então, trazer objetos das cidades que visito, para que se misturem com a minha rotina. Essa luminária, desenhada pelo artista Isamu Noguchi, veio comigo de Nova York, no ano passado. Já tinha visto algumas fotos do trabalho do escultor nipo-americano, mas fiquei supercomovida ao ficar frente a frente com suas peças no museu que leva seu sobrenome, em Long Island. O espaço é simples, com um jardim japonês e várias esculturas de bronze e mármore. Em uma das salas, flutuando do teto ao chão, estão enormes lanternas japonesas. Noguchi começou a criá-las na década de 50, depois de visitar Gifu, cidade japonesa que reunia artesãos especialistas em construí-las com bambu e papel. Eu trouxe uma pequena amostra dessa arte, desmontada na mala, e a deixei em um cantinho da minha casa. Gosto de acordar e olhar para a luminária. E também de vê-la acesa, quando o dia escurece, para invocar um tanto do silêncio visual e relaxamento que experimentei caminhando pelo ateliê do artista.”

SUPRIMENTOS INDIRETOS TAMBÉM SÃO ESTRATÉGICOS

A Br Supply traz ao mercado corporativo uma forma inteligente de automatizar a gestão de suprimentos indiretos, fazendo com que a sua empresa possa repensar a aquisição de itens curva C.

O modelo desonera a área de compras, reduz estoque, diminui a base de fornecedores e elimina o processo transacional de itens de baixo valor agregado.

A solução oferece um mix amplo, composto por mais de 10 mil itens, sistema web integrado ao ERP da sua empresa e parâmetros customizados por c/c, com alçadas de aprovação e completa gestão automatizada.

Com atuação nacional, a Br Supply possui cases de sucesso com empresas líderes em diversos setores da economia. Conheça mais em www.brsupply.com.br.



Br SUPPLY | **STAPLES**
Suprimentos Corporativos



EPIs
& EPCS



ESCRITÓRIO
& PAPELARIA



HIGIENE
& LIMPEZA



DESCARTÁVEIS
& UTENSÍLIOS



ALIMENTOS
& BEBIDAS



CARTUCHOS
& TONERS



EQUIPAMENTOS
& ELETRÔNICOS



MOBILIÁRIO
CORPORATIVO



MANUTENÇÃO
MRO



DISPENSER &
COLETA RESÍDUOS



UNIFORMES
PROFISSIONAIS



PROMOCIONAIS &
PERSONALIZADOS

VICTOR HUGO

A&T / BR



#VICTORHUGOWINTER2020

SANNA BACKSTROM

SÃO PAULO - RIO DE JANEIRO - SALVADOR - AEROPORTO DE CONGONHAS - CURITIBA - PORTO ALEGRE - BRASÍLIA - BELO HORIZONTE - FORTALEZA - CUIABÁ - SÃO LUÍS - VITÓRIA - MANAUS - BELÉM - GOIÂNIA - FLORIANÓPOLIS - SÃO JOSÉ DOS CAMPOS - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - CAMPINAS - SOROCABA - RIBEIRÃO PRETO - MAIA GUARULHOS - TAMBORÉ BARUERI - PIRACICABA - SANTO ANDRÉ - MOGI DAS CRUZES - SÃO CAETANO DO SUL - SANTOS - BAURU - JUNDIAÍ - LIBERLÂNDIA - CAMPO GRANDE - CAXIAS DO SUL - TERESINA - MARINGÁ - LONDRINA - BALNEÁRIO CAMBORIÚ - BLUMENAU - FZ DO IGUAÇU

BACKPACK ZAINA MX NUG / OCRE - 10 X R\$ 340,00 OU À VISTA R\$ 3.400,00.

PREÇOS VÁLIDOS ATÉ 21/09/2020 OU ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES (PREVALENDO O QUE OCORRER PRIMEIRO).

WWW.VICTORHUGO.COM.BR [OFFICIAL_VICTORHUGO](#) [@VICTORHUGO_OFICIAL](#)