



# 50%

Foi a média da taxa de isolamento em São José dos Campos

sico conhecido na noite joseense, já fez a sua. Amante dos bons momentos na cozinha ao lado de amigos, ao se ver sem dinheiro com o fechamento de bares, restaurantes e casas noturnas, apostou numa receita antiga da família para conseguir renda: bolinho caipira.

“Fiquei totalmente sem dinheiro. Passei duas semanas pensando o que fazer. Apostei primeiro na linguiça artesanal. Mas era algo que dava muito trabalho. Então, optei por algo mais simples. O bolinho de cara foi um sucesso. Hoje faço ainda caldos, ceviche... Sempre por encomenda”, contou ele que criou uma página no Facebook, a Bolinho Caipira do Lanzi.

“Não pretendo voltar mais para a noite. Quero seguir cozinhando e tocando com amigos, quando eu for convidado. Mas me redescobri na cozinha. A felicidade de quando alguém te pede uma música, aplaude seu trabalho é a mesma de quando recebo um elogio, ou melhor: o cliente volta”, revelou.

### **Novos hábitos.**

Para Andreia Leitão, saire-

mos melhores desta pandemia se esse for nosso desejo. “Às vezes, a gente se perde no dia a dia nos distanciando daquilo que era nossa busca: ser melhor com o próximo, ajudar, estar presente. A finitude, a impermanência e a imprevisibilidade nos fez questionar ‘quem sou eu?’”, comentou.

O mesmo ocorre com as coisas a nossa volta. Ouvimos relatos de muitas pessoas que - como Andreia Strang, que abre esta reportagem - optaram por viver com menos.

“Isso é muito comum quando passamos por processos de mudança. Muitos estão vendo que têm muito mais do que realmente precisam. Se essa mudança vai perdurar? Isso vai depender muito dos questionamentos de cada um sobre si e de como vai conseguir enxergar que essas mudanças abrem portas para outras”, analisa a psicóloga. “Nós sempre podemos rever conceitos, crenças, valores e etc. Independente da existência de uma pandemia”.



Uma ação para se tornar parte do cotidiano precisa acontecer com frequência. A pandemia pode, sim, facilitar isso. Agilizar até.

André Leão  
Psicóloga