



espresso 2222



Condutores

capa

Daniella Chaves

conselho editorial

Daniella Chaves

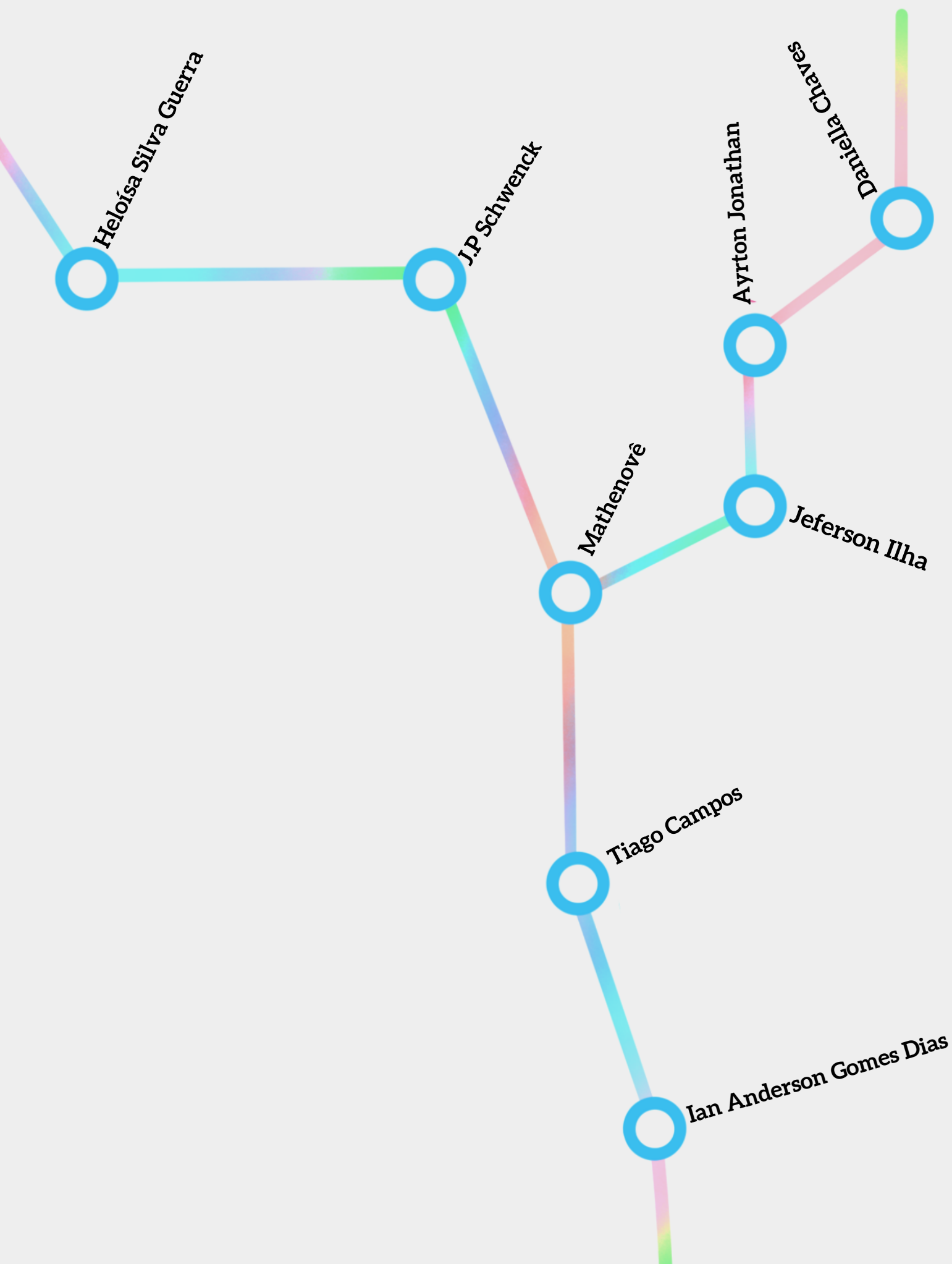
Danilo Chaves

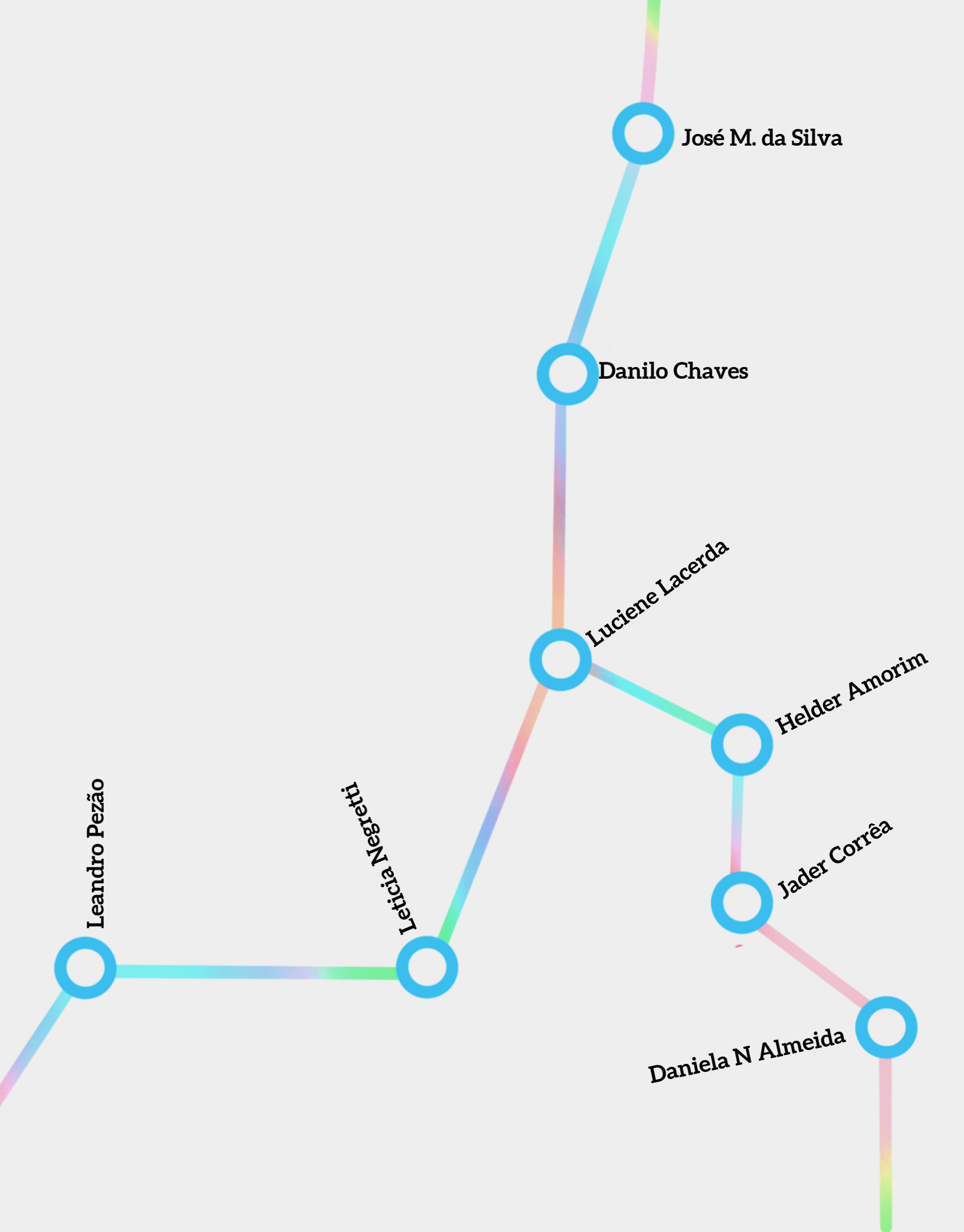
Wigvan Pereira dos Santos

projeto gráfico e
diagramação

Wigvan Pereira dos Santos

paradas





**22 hábitos para
embarcarem
com você em
2022**

**Heloísa Silva
Guerra**

Como todo bom início de ano que se preze, estamos acostumados a fazer mil e um planos, traçar dúzias de metas e fazer uma série de promessas que, muitas vezes, são esquecidas na primeira semana do ano novo. O fato é que isso faz parte da nossa tradição, assim como usar roupa branca, comer lentilha e romã, pular sete ondas, dentre tantas outras.

O importante deste momento é o espírito de renovação que paira sobre todos nós. O fim de um ano é marcado por nostalgia, reflexão e serve para repensarmos nossa vida e o que temos feito dela, ao mesmo tempo que renovamos as esperanças para que, no novo ano, possamos agir de modo diferente e quem sabe melhorá-la em diversos aspectos.

Como nada se cria e tudo se copia, nada melhor que aproveitar esse expresso para 2022 e incorporar alguns comportamentos que podem melhorar a nossa vida e nossa saúde ao longo deste novo ano. Separei 22 dicas de novos hábitos para que você leitor, insira em sua bagagem:

1. Cuide da sua saúde. Inicie o ano realizando um check-up, seja indo ao ginecologista, urologista ou clínico geral, para fazer uma análise do seu estado de saúde. Essa é uma oportunidade para checar se tudo está bem ou se será preciso fazer alguma intervenção que melhore suas condições.
2. Pratique alguma atividade física. Qualquer uma, que melhor se adeque ao seu gosto pessoal e rotina, pois os benefícios dessa prática para saúde física e mental são amplamente conhecidos.
3. Durma melhor. Tente o possível para ter de 7 a 9 horas de sono por noite. Se preciso, estabeleça uma higiene do sono: afaste-se de eletrônicos pelo menos 1 hora antes de seu horário habitual de deitar-se, alimente-se de forma leve no período noturno, tome um banho relaxante e faça uma pequena leitura antes de dormir.
4. Alimente-se bem. Aqui não estamos falando de quantidade e sim de qualidade dos alimentos ingeridos. A alimentação é forte aliada na prevenção de doenças e na otimização de nossa saúde, portanto priorize alimentos naturais, inclua frutas, legumes e verduras no seu cardápio e diminua o consumo de alimentos processados e industrializados.
5. Beba mais água. Nosso corpo é feito 70% de água, sendo essa substância fundamental para que nosso organismo funcione corretamente. Adote uma garrafa para chamar de sua e mantenha-se hidratado.

6. Conecte-se a si mesmo. Reserve um tempo durante o dia para entrar em contato com você mesmo, seja para meditar ou praticar respiração lenta e profunda, desde que não tenha interferências externas.

7. Aprenda algo novo. Insira uma novidade na sua vida, pode ser aprender uma atividade artística, praticar um esporte novo, iniciar um novo hobby, qualquer coisa que te tire da zona de conforto.

8. Diminua o tempo de tela (celular, tv, computador). Direcione o tempo gasto com essas atividades e em redes sociais para atividades que te façam bem e melhorem sua qualidade de vida.

9. Evite ficar sentado muito tempo. O tempo dedicado a atividades realizadas na posição sentada ou reclinada tem sido associado a diversos problemas de saúde e mortalidade por todas as causas. Sentar é o novo fumar. Evite!

10. Movimente-se mais. A cada hora dedicada a atividades sentadas, seja no trabalho ou em casa, levante-se por 5 minutos, nem que seja para tomar uma água ou ir ao banheiro.

12. Aprenda a desapegar. Desapegue de tudo aquilo que atrapalha seu desenvolvimento como pessoa ou que não faz mais sentido em sua vida. Deixe a energia do mundo fluir permitindo que coisas e pessoas possam sair da sua vida para que outras entrem.

13. Ajude o próximo. Nesses tempos em que as dificuldades estão por toda parte, sempre há alguém que precisa de alguma coisa que você pode doar: comida, dinheiro, roupas, objetos que não usa, uma palavra amiga ou seu tempo.

14. Pare de discutir política. Não vale a pena se indispor com família e amigos por conta de políticos de estimação. Evite a fadiga.

15. Seja grato. Viver é um presente e se nos compararmos a outras pessoas, veremos que somos privilegiados em muitos aspectos. Tenho certeza de que você conseguirá enxergar muitos motivos pelos quais deveria agradecer.

16. Insira aspectos de organização no seu dia a dia. Seja em casa ou no trabalho, manter um ambiente organizado e limpo ajuda também na sua organização mental, além de otimizar sua rotina.

17. Ria mais. O bom humor nos deixa mais leves e relaxados, portanto divirta-se com sua família e amigos.

18. Seja otimista. A expectativa positiva acerca dos acontecimentos pode aumentar seu nível de felicidade.

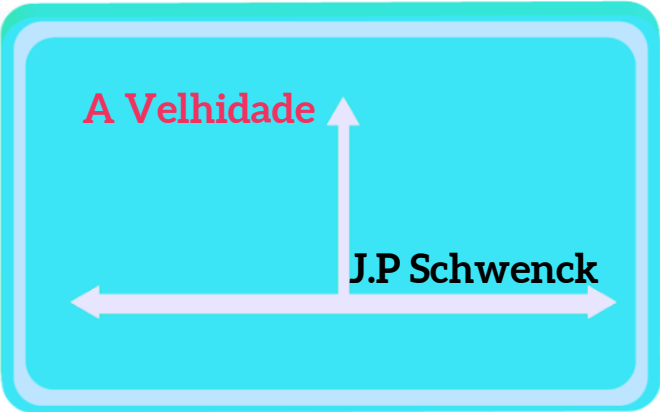
19. Leia mais. Estabeleça uma meta de 10 a 20 páginas por dia, e progrida gradualmente. Ler ajuda a ampliar seus horizontes e melhorar sua cultura geral.

20. Entre em contato com a arte. Pode ser música, dança, teatro, pintura, poesia, literatura, cinema.... Como já disseram “só a arte salva a vida”.

21. Compartilhe mais tempo com quem você ama. Comemore a vida com pessoas especiais para você pois nosso tempo por aqui é finito, mas não sabemos quando será o último dia.

22. Leia a Revista Fruta Bruta o ano inteiro. Seu ponto de encontro com o que há de melhor no mundo das palavras é aqui.

Sair da zona de conforto é difícil e a mudança muitas vezes pode gerar medo, mas pior que isso é a perspectiva da inércia. Aproveite o início do ano para fazer essa viagem e mudar de paradigma. Seja mais flexível e aprecie novas formas de olhar e sentir a vida. Incorporar hábitos requer força de vontade e uma inclinação para o novo, mas não se afobe! Comece devagar, escolha hábitos mais simples, vá aumentando sua bagagem de forma gradativa. Quando ser der conta, terá percorrido 2022 com muito mais leveza e felicidade.



A Velhidade

J.P Schwenck

Ando tropeçando no trilho da vida
Na linha da palma da mão
Deitado na orla, no ralo, descida
Em qualquer distância dessa não-razão.

Vazão da questão do sentido da trilha
Da conta, do passo, das moscas no chão
Deitado na cama ilumina-se a ida
De areia e de cola na luz da estação.

Ando tropeçando na linha férrea
Sem ter mais medo, aprendendo a só ser
Sentido não mais no que era, mas no que vai nascer
Éter na idade etérea e o que você há de compreender?

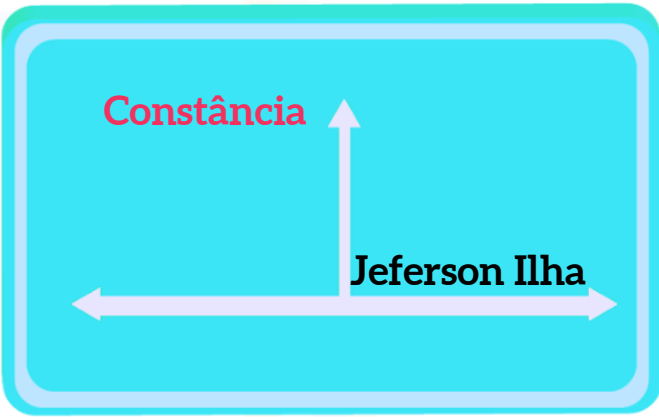
Alusão ao
Sertão em um
Mundo Pós
Pandemia Mathenovê



Balonismo

Tiago Campos





Constância

Jeferson Ilha

Caiu e foi rolando, rolando, rolando, rolando...
E rolando ia. Num ir sem fim. Um ir esfericamente infinito.
Um rolar harmônico e constante. Passagem contínua.
Às vezes não rolava, mas seguia. Não parava.
Terra, vento, água. Inabalada. Balada boa. Corria.
Com pernas invisíveis (era toda pernas) ou não as tinha.
Um ir por ir. Um não ficar. Seguir.
Obstáculo. Transpor. Cadência, constância. Ir.
Ser inanimado, mas inabalado. Ia.
Assim mesmo ia.
O que a movia? Gravidade? Atrito inexistente? (ou quase inexistente)
Livre arbítrio?
O vento vai. A água vai. A terra vai.
Com o vento.
Por que não ir?
Esfera vai. Só vai. Vai, vai e vai.
Mas o infinito também tem o seu fim. E finda, no seu infinito-finito, mas finda.
Mas o finito só chega no fim. E o infinito finda. Por não poder mais. Chega.
E a esfera finda, finda por findar. Não por parar, mas por findar.
Seu movimento continua. Infinitamente contínuo.
Mas ela não o é mais. E nem o seu movimento.
O movimento é ela. Mas ela não o é mais.
Simplicidade de movimento. Infinitamente infinito. Findou-se no infinito.
O movimento...
Ainda é infinito. Não cabe no tempo.

Dicotomia

Ayrton
Jonathan





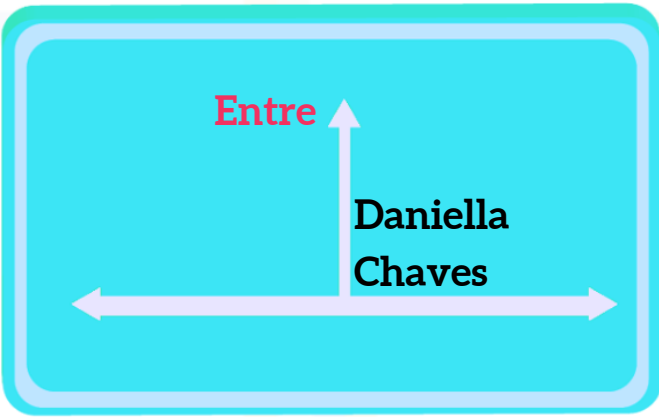
E cá estou eu
em 2022

Daniela N
Almeida

E cá estou eu em 2022, em busca do entrelaço da própria vida, da política falada, sem medo dos ditadores que até hoje nos quer calar, na nossa loucura arte de sonhar em viajar, sem rumo, sem fim, de pegar o trem, aquele “expresso 2222 de Gil”, como diz a canção que parte direto de Bonsucesso pra depois do ano 2000.

Eu só quero a liberdade, conectar lugares, viver sensações, ri como um nordestino, com olhos tropicalistas, mais com mistura de toda a cultura Central do Brasil. E cá estou eu em 2022.

Eu quero entrar nesse trem, sem saber quando vou chegar, dançar, cantar, gritar, patético eu? Não! Poético, Expresso 2222 na estrada doida e bonita que não tem fim, rumo que não tem fim, quero pulsar, flutuar, sem ver o tempo passar, chegar em Bonsucesso pelo expresso 2222.
E cá estou eu em 2022.



Entre

Daniella
Chaves

Arvores e prédios borrados.
Pessoas vacilantes.
Sinto o vento na cara.
Mergulho no sol.
Letras embaralhadas
Não sei onde estou.
O azul quase definitivo do céu parece aceitar.
Meus olhos saltam em cada curva.
Muitos pensamentos ficam pelo caminho.
Serei outra quando chegar.
Serei outra quando chegar?
Um barulho afetivo me coloca aqui dentro.
Tombo nas sombras.
Tento ver as palavras.
A roda nos trilhos atropela as frases.
Um rosto dorme, outros consideram.
Dentro e fora, eu espero.

Expressividade
2222

Ian Anderson
Gomes Dias

Corre corre corre (corre)
Vai logo
Se expressa
Que o Expresso
Já já vai passar.
De Bonsucesso
Até Londres.
De Londres
Até Bonsucesso.
Viva o excesso
Persiga o progresso
Que o sucesso
Já já vai passar.
Quer entrar?
Ô, menina, se apressa,
Que já passou o ano 2000.
Ô, menina,
Na estação-mãe da terra-vida
Passa um bonde estranho
Que dizem
Expresso expressivo
Que dizem
Devorar trilhos infindos
Até anos ainda por vir.
Mas, menina, já passou, já passou.
Não vai perguntar pra onde vai?
Se apressa,
Se expressa,
Pergunta logo,
Que já já vai chegar
O 2222 rumo algum lugar.
Ô, menina, minha amiga,
Não deixa a vida passar,

Que ela vem no Expresso
Junta de toda aquela gente de agora
Que agora já se atrasa.
2000 e 1 e 2 e 10 e 20 e 21
Tudo isso já passou.
Mas ainda não passou
A espera, então espera,
Ô, menina,
Que já já tudo vai chegar.

**Expresso
Revisitado**

**José M. da
Silva**

sons que trazem a história de nossa terra
sopros, pífanos, ritmo lento, marcado e cadenciado
como a vida na república das bananas que masca chiclete importado
foram anos de exílio, de preparação, de elucubração
da Bahia para Portobello, da sorte para o castigo, da ida para a volta
janelas sem postigo
lembranças de tempos idos, tempos pobres, tempos de terra batida
o trem singrando a imensidão árida do interior desconhecido do resto do país
desprovido, ignorado, isolado, segregado, conspurcado
nuvens de chumbo pairam nas cidades
mortes torturadas, assassinadas não se importam com as idades
truculência, violência, fim da inocência
enquanto a ema continua gemendo no tronco ressecado
e a morena morre de amores por um sonho irrealizado
o mundo idolatra a batucada brasileira
o país é uma frigideira
fritando seu povo em samba e xaxado
com boogie-woogie temperado e um bom samba-rock, meu irmão
faz tempo que nos vendem, que nos exportam, que não se importam
somos a mistura de samba com rumba, de Miami com Copacabana
transformados em um composto exótico diluível em pandeiros idealizados
milionários contratos sobre a pobreza absoluta
sonhamos muito, dormimos em sacos de dormir à luz do luar
o sonho acabou, o sleeping-bag rasgou e o luar escureceu
tentamos nos orientar, considerar, compreender
o Cruzeiro do Sul nos decepcionou
a rotação da Terra se alterou
a Terra se planificou
o sereno acabou fazendo mal
observo a kaya se esvaindo em fumaça colorida e andrógina
percebo dentro de mim a vida demanhando, dessolvindo
o sonho indo e vindo, um emaranhado de problemas
e o canto dos excluídos em gemido lazarento
lamentação queixosa que paira por sobre o país

antes, agora e sempre prenunciando nosso azar
houve um tempo em que a batucada revisitada anunciava um véu de nuvem brilhante
embarcamos todos no expresso
esperançosos, revoltosos, auspiciosos
tinha chumbo no céu e na terra
tinha tristeza de um lado e torpeza de outro
era assim aquém e além, e muitos achavam por bem
mortes sangrentas, decisões purulentas
governantes ineptos, ignóbeis adeptos
os anos passam, os rios correm
a vida escorre entre os dedos
a novidade se impõe, vai domando os medos
o expresso trouxe acordes inusitados, dedilhados
em maior, em menor, em modulações inventadas, em vozes improvisadas
ritmos nativos recuperados, remodelados
versos deformados, inconformados
melodias que dizendo o nada diziam tudo
detalhes elaborados do absurdo
foi um tempo bom
pensamentos escondidos que desabrochavam
todo começo é difícil
nem todo fim é inalcançável
de bon sucesso até depois tem muito chão
e muito tempo, e muito alento
era para o expresso subir ao céu, até a estação final
ninguém entendeu
o percurso-vida não termina tão rápido assim
ainda estamos viajando no expresso
2 a 2, 2 e 2, de 2 em 2
ainda não desmanchamos tramas nem transas
a pílula de vida ainda não foi dissolvida
estamos fadados a esperar por expressos vindouros
salvadores, esclarecedores
foram séculos e séculos amém
de dominação, de exploração, de perdição
é preciso reforçar as estruturas do expresso
forjar um comboio mais sólido, verdadeiro bolido
que fure a bolha da mesmice, que penetre a casca da parvoíce
nossos vagões são frágeis, derrotáveis
não fomos feitos para a guerra
somos passivos e comedidos
medrosos, lentos em demasia
temos medo do golpe do martelo
da bigorna do destino
os tempos mudam

os destinos seguem seu curso de rio sinuoso
tal expresso ditoso
arrogante, insinuante, lucubranter
porque el tiempo pasa
e seguimos perguntando ao relógio quando fazer
é preciso perguntar ao espelho o que fazer, como fazer
vê se compreende, vê se não se esquece
se oriente, pessoa
a corda do destino vibra, ressoa, não destoa
o tempo passa mas não espera, o pensamento reverbera
o gigante não acorda toda hora
onde está o novo expresso que não começa a circular?
já tem muita gente de agora se adiantando, partindo
ainda estamos nos anos dois mil
ainda dá tempo
tem que dar
não precisamos chegar ao depois
basta chegar ao planalto central, ao ponto fulcral
nem precisamos subir ao céu, basta eliminar o fel
o amargo fel do genocídio, do fascismo, do atrasismo, do negacionismo
são outros tempos, outros momentos
igualmente de pesar, de repressão, de medo e degredo
pode ser o princípio do fim, o assado do assim
é preciso aprender, é preciso estudar
é preciso votar – ou se anular
é preciso acordar desse sonho pesado de quem não sonhou
o novo expresso há de chegar
mas para isso é preciso educar
educação, percepção, visão, condição, cão, cão e mais cão
só um povo que estuda aprende a escolher
decidir, sair
do jugo, do engodo, do sufoco
realcemos, refavelizemos, refazendemos
planejemos gilbertianamente a fuga do exílio
é preciso criar nosso expresso, 2 a 2, 2 mais dois, 2-2-2-2, oito, dezoito, mil e oito
com calma e decisão, com alma e precisão
nhão nhão
porque tudo tem limite
até a dinamite

Ih... Taí!

Danilo Chaves



Meia
regra_regra
inteira

Luciene
Lacerda

O Expresso
anda! Claveta transversal -
Triângulo - agogo - Pífaro -
Zabumba - Joró - Bateria -
Rock - Viola - Nova sociedade -
Locomotiva - futuro - passado
nos ritmos - a memória e
o ritmo - futuro - Valsa -
A música é construída com as
a cultura - banda -
interior - 2 pifaros -
construiu muito nas
to cam de -
Vetaria leuham -
construiu uma arte
interdisciplinar
assessoria -
construiu a
nao p/ a
o sons da
pochos
nao p/ a
instrumentos
eucareta - si da
harmônio - permeando a melodia e ritmo

Autores católicos / luteranos, negros

Apesar da clavicórd transversal
aguda, similar a um
Meia regra
sua aguda
3/4 usados na
banda e regra
inteira p/ sons
graves.

Trabalho trazido
dos jogadores
Portugueses no
século 16
impregnadas de
cultura mediev
melodia e ritmo

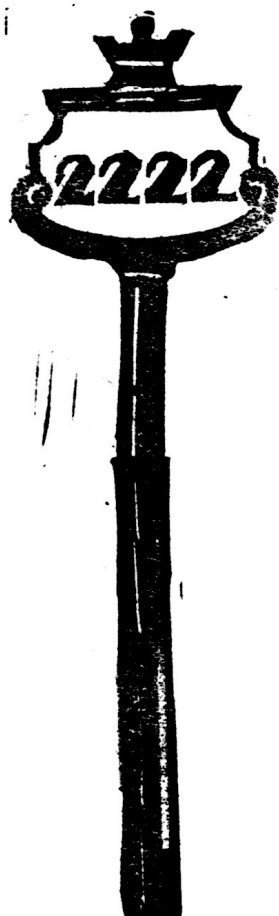
Meia
regra_regra
inteira 2

Luciene
Lacerda



Parada 2222

Helder
Amorim





Sem Trilho

Leticia
Negretti

O expresso
Saiu
Acelerou
Bateu
E voltou
Pro fundo

Todo futuro
Próspero
Não fica
A vontade
Na minha cabeça

Que agora
Abre a porta
Ao caos
Ao fogo
Ao lodo

Tudo virou
Um presságio
Triste
Matador
De geração

Se alguém passar
Pela distopia
Inóspita

Quem habitará
A Terra
Que não abriga emoção?

Ta aí, Senhor
Eis a sua
Devolução

Um expresso,
por favor

Jader Corrêa

Claro que não sou o primeiro a atravessar a faixa amarela e entrar na estação depois que a primeira-dama cortou a faixa cor-de-rosa com laço, ou mesmo depois dos aplausos. Tem uma multidão na minha frente. Eu só quero sentir o cheiro a novo do trem.

Subo as escadas rolantes novinhas pensando na propaganda que fizeram - que o novo trem era do tipo Expresso, chega à velocidade de 380 quilômetros por hora entre uma estação e outra. Imagina! De Belo Horizonte ao Rio de Janeiro em uma hora e meia! Eu posso visitar o Corcovado e ainda voltar e dormir em casa! Posso me acabar numa noitada em São Paulo e pegar o primeiro trem da manhã - nem precisaria pagar hotel! Que luxo!

Tem champanhe distribuído na plataforma. Pego uma taça assim que galgo o último degrau. À minha volta, um monte de gente entojada, de óculos escuros, querendo dizer com aquela cara de tédio que "está acostumada a luxos deste tipo, afinal viaja sempre para a Europa, onde esse tipo de transporte é corriqueiro e até barato". Centenas delas. E eu.

Eu mesmo, que nem sonhava com essas coisas há trinta anos atrás, quando eu pegava o Metropolitano para Rio Acima e aproveitar uma cachoeira pública que tinha lá. Eram três horas de ida, o trem fazia um intervalo de três horas, e em mais três horas estava de volta. Um trem como esse em que estou prestes a entrar sempre foi para mim uma "coisa do futuro", experimentada sempre que assistia filmes passados no Japão. Agora estou aqui, trinta anos depois, "vivendo o futuro" no meio dessa gente chata se achando o máximo por já ter "conhecido o futuro".

Ou talvez seja eu, o chato. Estou ficando velho. Os valores dessas pessoas não são os mesmos que os meus. Os valores que eu tinha quando essas pessoas nasceram já não são mais os mesmos. Estou aqui, cheirando o cheiro de novo desse trem do futuro, e estou pensando se EU ainda tenho futuro.

O trajeto é simples. Em hora e meia estaremos na Central do Brasil para outra taça de champanhe, mais conversas entojadas e bombons de coco em um salão nobre, e depois de mais hora e meia na volta tem um DJ que vai por bossa nova eletrônica nos alto-falantes. Entro pela porta aberta do trem que está mais próxima e me sento em uma poltrona macia como um abraço saudoso. Ninguém ao meu lado. Ninguém se interessou. Ótimo. Quem quer conversar com velho? Querem só experimentar o novo, o "futuro"! Pior: querem SER o novo e esfregar isso na cara de pessoas como eu.

Assim que o trem se põe em movimento, e analisando o mapa da composição distribuído de brinde, vejo que tem um vagão-café não muito longe de mim. Me levanto mas sou jogado de volta para trás porque o raio da composição pegou velocidade. Os entojados ao meu redor gritam, excitados. Em um mostrador digital, a velocidade crescente é comemorada como contagem regressiva de réveillon. Quando o trem chega à velocidade anunciada - 380km/h - parece acontecer ao meu redor um orgasmo coletivo. Penso "então é assim que as novas gerações gozam o fato de ser o futuro" e me levanto.

O trem parece flutuar. Nessa velocidade cria-se uma espécie de vácuo na parte de dentro. Não há como apreciar a paisagem próxima pelas imensas janelas de vidro temperado: é tudo um borrão indistinto, como faixas horizontais de linhas coloridas. À distância a paisagem está quase parada, e é monótona.

Chego à cafeteria para realizar meu sonho irônico secreto. Sorrindo, peço um espresso e pergunto "a marca do café é a 2222?", gargalhando por dentro. O barista me faz uma cara de "não conheço essa" e respondeu que era a italiana. Sorrio, forçando uma amistosidade que não estava a fim de sentir ou partilhar. Quem sabe essa pequena brincadeira, mesmo que só minha, me ajude a atravessar esse dia e saborear finalmente o fato de estar velho e já estar começando a deixar as coisas para trás, principalmente as coisas ruins.

Na Central do Brasil foi construída uma plataforma exclusiva para o "trem do futuro". Penso na acepção da palavra "exclusivo", e começo a procurar pelos rostos curiosos dos excluídos desta viagem de luxo. Quatro plataformas à minha direita, lá estão eles e elas, os pescoços esticados acima das barricadas colocadas de forma higiênica para as câmeras das selfies e reportagens, testemunhando à distância um meio de transporte que jamais experimentarão em vida.

No caminho para a área VIP, outra taça de champanhe na mão, começo a pensar que, talvez, sejam justamente os excluídos que sobreviverão a este mundo. Quando se consumir a profecia do líder indígena da tribo Seattle, aqueles que conseguem hoje viver com pouco e fazer muito esforço serão aqueles que sobreviverão na Terra arrasada. Aquele pensamento foi o que me encheu de alegria e mandou embora a melancolia que estava sentindo, e funcionou melhor que várias taças de champanhe. Fico mais comunicativo e disposto às entrevistas. Parece que todos, finalmente, percebem que estou ali. Fazem rodas para me ouvir, mas parece que não gostam do que eu digo. "Digo" é eufemismo. Eu "esfrego" na cara deles sua mediocridade dourada e felicito os velhos por já estarem se despedindo desta Terra e serem poupados do que está por vir. Me pedem uma definição, e digo "será um apocalipse de nióbio". Consigo espalhar a melancolia pela festa brega que prepararam para receber o trem do futuro, e a volta é silenciosa e muito, muito mais prazerosa.

Durante todo o trajeto, penso na lenda grega de Níobe, e faço uma correlação que me assusta - o ser humano está se divertindo em ser Deus, desdenhando da própria Criação. Níobe foi severamente punida por se orgulhar de seu desprezo. Fico feliz por saber que serei poupado da punição que se avizinha.

Uma tarde no
parque

Leandro
Pezão





Fruta bruta 6