

Produções de Roque Jr.**Fim definitivo dos h̄ps e das ēts**

*"Liberdade, aquela palavra que o sonho humano alimenta, não há ninguém que explique e ninguém que não entenda."*  
Cecília(Benedicta de Carvalho) Meireles(1901-1964).  
Jornalista, pintora e poeta brasileira.

Roque JR(Ming Xamã) - Dom31JUL2022/20h35min

Senti muita sensibilidade desde logo que descobri o que afetava em minha Saúde Mental, principalmente o desejo e a luta constante pelo fechamento dos manicômios, hospícios, conhecidos como h̄ps – hospitais psiquiátricos e, recentemente, das ēts - comunidades terapêuticas.

Toda forma de isolamento físico e social deve abrir espaço ao Cuidado em Liberdade. E isso vai voltar a ser ampliada em breve, com a retomada de investimentos dos serviços substitutivos.

Muitos "experts por experiência", muitas inovações voltarão a acontecer, e será mais rápido o fechamento das ēts, dos manicômios, dos hospícios e todas as formas asilares de cuidado.

Em muitos espaços mais reservados ampliei meus conhecimentos, compartilhei as minhas experiências, multiplicando detalhes em Lives e tantos outros livros.

Muito mais perceptivo a partir das experiências acumuladas nas recentes décadas, seja como palestrante presencial, como delegado em conferências, como ouvinte em cursos e palestras, recentemente ministrante e participante em reuniões virtuais e Lives.

É uma questão óbvia, não dá para aceitarmos, em pleno 2021, isolamento físico e social, desumano, fora das bases dos Direitos Humanos.

Lembrando que a lei da Luta Antimanicomial(Lei n.10.216 - 06ABR2001) que ficou tramitando por mais de uma década no Congresso Nacional, antes de sua sanção. Lei que procura trazer, de forma propositiva e substitutiva o cuidado de pessoas, até então, jogadas nos manicômios, para um tratamento com Cuidado em Liberdade.

**Reconhecimento municipal: Destaque Cultural**

*"Existe propaganda ruim?" Pergunta que não quer calar*

Roque JR(Ming Xamã) - Qui14SET2023(manhã fria)/7h39min

Atividade que abrange a Câmara Municipal, a Secretaria Municipal e o Conselho Municipal de Cultura, entregando certificado que homenageia setores culturais.

Em 2023, sou agraciado por esta comenda. Fico muitíssimo contente em ter mais este certificado em meu Know-how(do inglês, que significa "saber como", "conhecimento", "experiência", "vivência") de atividades realizadas até agora. Na parede de minha biblioteca, há mais de 30 certificados emoldurados e expostos para serem observados. Em alguns momentos altero, por questões de importância ou datas, entre os mesmos.

Não poderia deixar de colocar esse novo certificado entre os mais importantes nesta exposição temporária em minha residência.

**Você mais eu, juntinhos**

Me esforço para ser prodígio.

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb16SET2023/9h05min

Martha e eu, há tanto tempo juntos, muitos fatos bons, ótimos momentos, viagens, almoços e jantares especiais e do cotidiano.

Certamente poderia aqui escrever outros livros, como os dois já publica de nosso relacionamento, e mesmo assim, certamente teriam muitos detalhes que ainda não estariam descritos em obras.

Sem contar em vários outros livros, de verdade, que têm capítulos sobre nós, e que na grande maioria de minhas obras literárias há citações sobre nosso casamento, acontecimentos que nos rodeiam.

Martha é meu "porto seguro", desde que a conheci, muitas entre minhas metas foram sendo alteradas, muitas tiveram um giro de 180 graus, outras fomos nos adaptando.

Martha também trocou muito dela, mas somamos muitas experiências juntos.

## Sonhava ter um *pager*(bipe) para minhas coberturas jornalísticas

*"Eu vejo um museu de grandes novidades." O Tempo não Para - Cazuza. 1988*

Roque JR(Ming Xamã) - Dom10SET2023/19h

Como repórter fotógrafo, no início da década de 1990, sonhava em ter um *pager*, aplicativo eletrônico arcaico que recebia mensagens com limites de caracteres. Ótimo recurso para época, lembrando ser anterior aos celulares e outros recursos para se comunicar, da época.

Era basicamente um receptor de dados e tinha um sinal sonoro para informar a chegada de mensagem, por isso foi popularmente conhecido, no Brasil, por bipe. A energia utilizada pelo *pager* era gerada a partir de uma pequena pilha e durava em torno de quatro semanas de uso, mas tinha várias limitações, por outro lado, há certas vantagens, por isso ainda utilizado hoje, em alguns setores desse dispositivo eletrônico de comunicação.

A pessoa recebia o recado e, na maioria das vezes, o número de telefone fixo a ser ligado. Havia uma central e o aplicativo era do tamanho a um isqueiro

Um detalhe muito interessante de citar, para a época, era seu alto valor, o que só ficou em meus sonhos remotos. Todavia, com a chegada dos celulares, em 1997, adquiri meu primeiro aparelho de telefonia móvel e minha conta de celular, que me desfiz há poucos semestres.

Na época tinha em mente duas possibilidades em comunicação: *pager* ou rádio amador portátil, pois o repórter necessita saber onde ocorrem os fatos para registrar suas fotografias e coletar informações para produzir as matérias.

## Muito tratamento benéfico

*"Erraria tudo exatamente igual." Surfando Karmas & DNA*  
Engenheiros do Hawaii. 2002

Roque JR(Ming Xamã) - Dom14AGO2022/13h39min

Não canso de transmitir o que segue: minha busca por psiquiatra(FEV2007) e psicólogo(2009), “*tomando as rédeas*” de meu acompanhamento fez com que meu problema com a “bipolaridade” chegassem a novo estágio.

Não poderia deixar de citar que, como “bipolar”, o que em meu entender, facilita minha vida, eu estando estável desde 2007, com a medicação e o acompanhamento terapêutico e com psicóloga e psiquiatra.

Com algumas ótimas interferências em Terapia Ocupacional, o que me fez organizar meus pensamentos, de forma a utilizar da Literatura como terapia.

Controlando com muito cuidado a medicação, não apenas a quantidade, mas também quanto aos horários e, eventualmente, pequena alteração na dosagem para não permitir que eriszes maníacas retornem à minha vida. Alterações essas que estão cientes de meu médico.

Já publiquei em outros locais e já citei também em vários momentos, que a medicação que me faz relaxar, em poucos dias, onde estou demasiadamente “elétrico”, aproveito com dosagem superior para estabelecer meu quadro momentâneo.

Lógico que há efeitos colaterais em várias dessas oportunidades, chego a ficar “grogue” por alguns dias até reestabelecer à normalidade.

Também com a Saúde como um todo, o cuidado com outras medicações, com o álcool, bebidas cafeinadas, com momentos muito estressantes, entre outras importantes observações que fui acumulando com meu autocuidado.

Controlando fatores de gatilhos em minha vida em geral.

Artes por Nara Margarete França Barboza





