

Publicarei na próxima semana, Diário de Campo do I CBACSM/XV ECSM

Roque JR(Ming Xamã) – Dom02NOV2025(finados)/16h23min

Em 5h23min escrevi meu Diário de Campo no I CBACSM/XV ECSM - UFSC, que estará publicado na próxima semana, relatando os intensos quatro dias no evento em Santa Catarina, que estará disponível com outras 65 obras em PDF, gratuitamente, em meu *site* www.RoqueJR.com.br.

Lá conheci a editora Sara Bessa, bem como muitas informações sobre a Revista/Caderno da Saúde Mental, e já defini o envio destes textos(capítulos integrantes) ainda sem publicação física, classificada em 6º lugar na categoria Prêmio Áureo Nonato.

Entendo ser capítulos relevantes para serem amplamente compartilhados, e não fiz nenhuma alteração, está como enviado ao Prêmios Literários Cidade de Manaus-AM.

Como não ficou em primeiro lugar, não foi publicado.

Sou Roque JR brasileiro, 54 anos, bolsista da Fiocruz Brasília, curseu metade das graduações de História e Sociologia na UCS, sou editor e escritor desde 1994, usuário da Saúde Mental, milito na RENILA(Rede Nacional Internúcleos da Luta Antimanicomial-desde JUL2019), no FGSM-Serra(Fórum Gaúcho de Saúde Mental-desde JUL2019), sou membro fundador da @AGUSM_RS(Associação Gaúcha de Usuári@s da Saúde Mental-criada em MAI2025), casado com Martha Santos há 13 anos, avô de Pedro, 4 anos, Corredor de Rua desde 1980, retornando com força total em FEV2023, com mais de 100 provas realizadas, participará da 100a Corrida Internacional São Silvestre, DEZ2025. Na escrita, edição e publicação de mais de 65 livros e minha atuação com meu site(www.RoqueJR.com.br) disponibilizo 60 obras gratuitamente em PDFs, sem nenhuma contrapartida ou cadastro. Transmito também minhas experiências em atividades como palestras e outras formas, cursos, *lives*, visita em mais de 25 sala de aula de universidades diferentes(presenciais e virtuais), feiras de livro, distribuiu mais de 13.000 livros impressos gratuitamente de minha autoria.

Visionário na Literatura, na Saúde Mental e nas Corridas de Rua

*Ming Xamã, do kaingang, ming: "onça"; Xamã: "indivíduo escolhido pela comunidade indígena para atividade sacerdotal, feiticeiro, mago".

Me sinto um visionário

Se eu não fosse "bipolar" não teria ido tão longe.

"Tu vens, tu vens, eu já escuto os teus sinais."

Anunciação - Alceu Valença. 1983

Roque JR(Ming Xamã - introdução) - Sáb30JUL2022/7h23min

Visionário no dicionário Aurélio(Buarque de Holanda Ferreira) significa *"que, ou o que tem ideias extravagantes, ou tem visões, ou devaneia."*

Devaneio, na mesma obra, significa *"capricha da imaginação; sonho, fantasia."*

No sentido mais popular da palavra, pessoa que tem alguma visão futurista, estabelece algumas *"previsões científicas"* dos fatos em geral, a partir de experiências e vivências cotidianas, com ideias inovadoras.

Há cinco anos escrevi várias *"previsões literárias"*, algumas já se concretizaram, outras, estão se concretizando, outras ainda, estou *"na torcida"* que se realizem com o tempo.

Em muitos momentos estive *"à frente de meu tempo"*, em uma de minhas intenações, datilografei(*escrevi com máquina de escrever*) mais de meia folha de ofício em poucos minutos, com raros erros. Quem me supervisionava se admirou. Aí enfatizo que o "louco" na maioria das vezes não é "burro", "ignorante", mas, muitas das vezes é o mais inteligente entre os presentes.

Agradecimentos

"Eu não vim até aqui pra desistir agora."

Até agora - Engenheiros do Hawaii. 2003

Roque JR(Ming Xamã) - Ter23AGO2022/10h22min

Quero, de coração, agradecer minha esposa que há muitíssimos anos[13 anos] me acompanha incondicionalmente, me auxiliando em tantos detalhes cotidianos, não resumindo aos auxílios literários.

Agradecer também a todxs que me auxiliam, de suas formas, desde meu primeiro lançamento de minhas outras obras literárias.

Desde então, tenho recebido apoio literário, financeiro e incentivo de muitas pessoas e empresas, que reitero meus profundos e sinceros agradecimentos e continuamos com a atuação terapêutica-literária.

São mais de 65 obras, mais de 20 mil de exemplares impressos, mais de nove mil distribuídos gratuitamente, muitxs apoiadorxs, sejam pessoas, empresas, leitorxs, estou muitíssimo grato.

Quero fazer agradecimento especial às pessoas que compõe e simpatizam com os vários grupos que faço parte, que muito têm me auxiliado em tantos momentos.

Lideranças: Movimento Antimanicomial e Estudantil, Clube de Serviço...

“O sucesso é a soma de pequenos esforços realizados dia após dia.” Autoria desconhecida

Roque JR(Ming Xamã) - Qua14JUN2023/19h23min

Particpei, em meu tempo de estudante(no ensino médio e na universidade), de várias edições de congressos da UNE e da UBES, com mais de cinco mil presentes em cada edição, realizados em locais diferentes. Em algumas delas, tive participação no palco para esse total de pessoas com algumas falas.

Foram ótimos tempos, com viagens de ônibus até os referidos locais. Nessas viagens muita conversa com outras pessoas, permitindo amadurecimento, já na adolescência, de muitos detalhes de vida.

Lembranças que guardo com muito carinho, junto aos vários certificados de participação que compravam esses momentos grandiosos.

Particpei também de dois encontros nacionais dos estudantes de história, realizados em outros dois estados.

Houveram em minha adolescência outras importantes participações, entre elas, junto ao LEO Clube, com isso fui em conferência nacional, tendo contato com lideranças expressivas, da época, desse clube de serviço.

Também particpei em várias conferências de Saúde, entre elas, duas estaduais e uma nacional em Brasília-DF.

Ter participado intensamente de vários outros momentos e espaços em minha vida me proporcionou contatos com muitas pessoas em nível nacional e internacional. Proporciona, por meu intermédio, a ligação de muitos setores em relação a atividades e momentos em que atuo.

Agradeço muito, por facilitar muitas atividades, intermediando lideranças nacionais em palestrar ou realizar *Lives* em muitos momentos de atividades que auxiliei a construir.

Quando tudo iniciou em minhas Corridas de Rua

“Quem já foi, nunca deixou de ser.” Jailton Matias. Natal-RN

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb30JUL2022/7h23min

No final da década de 1970, eu tendo poucos anos de vida, fiquei sabendo pela rádio de minha cidade, na época ainda AM, que uma grande colega de escola tinha ficado muito bem colocada na corrida da Semana da Pátria, 07SET, aí decidi participar das provas seguintes.

Não lembro exatamente o ano da primeira participação, precede o ano de 1980, a partir de então, particpei em vários anos seguidos.

Durante o quartel particpei em algumas provas, após ter saído do Exército particpei por vários anos da equipe local de Corridas de Ruas, Pégasus(hoje não mais existe), onde particpei de várias outras provas, na época tinha até um uniforme daquela equipe, tenho foto de linha de chegada de uma das provas que particpei aqui em minha cidade.

Foram muitas participações em Corridas de Ruas, várias delas, meia maratona, em torno de 21 quilômetros, com medalhas de participação, mas nenhum pódio na época, em todas minhas participações terminei os percursos. Os treinos eram realizados de uma para outra prova.

Roque JR(Ming Xamã) - Sex09JUN2023/20h05min

Salientando que, na época, há mais de 20 anos, se tinha poucas fotografias produzidas no percurso das provas, o que hoje já há em quantidade e qualidade. Há dezenas e dezenas de fotografias com possibilidade de compra, e, em alguns casos, com acesso gratuito de dezenas de imagens em vários momentos durante o percurso, fornecidas pela organização das provas.

O esporte organiza minha mente, meu cotidiano, a vida em meu redor. Tem sido muitíssimo gratificante o retorno às Corridas de Rua.

Muitos *insites*

“Tenho fases, como a Lua; fases de ser sozinha, fases de ser só sua.”

Cecília(Benevides de Carvalho) Meireles(1901-1964).

Jornalista, pintora e poeta brasileira

Roque JR(Ming Xamã) - Dom31JUL2022/9h50min

Segundo a cultura popular, uma das traduções de *insite* é *“ideia instantânea sobre algum assunto ou problema para resolvê-lo ou ter outra proposta sobre o mesmo”*.

Talvez o maior *insite* de toda minha vida ocorreu na universidade há 200 quilômetros de minha casa, em OUT2016, durante a palestra que ministrei para mais de 160 universitários, coordenadora regional de Saúde na época, coordenadora do curso de Psicologia na época, da referida universidade, entre outros renomados participantes.

Também entendo como o mais importante ocorrido até agora. Era o único palestrante naquela noite. Eu, apenas com a apresentadora, à mesa.

Por segundos parei a palestra e tomei nota do feito que rendeu muitas publicações em *Lives*, textos e um livro, de uma expressão que gera até hoje de atuação.

Tive muitos outros *insites*.

“Expert por experiência”

“Eu era amigo do Dr.Robert.”

A irmã do Dr.Robert. TNT - Banda de Rock. 1987

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb10SET2022/10h22min

Do contrário aos graduandos e pós-graduandos pelas universidades, o *“expert por experiência”*, acumula muitos detalhes vividos e aprendidos em formações cotidianos, na prática diária, de suas vidas com as conjunturas presentes e passadas.

Em especial na Luta Antimanicomial, a vivência no interior de manicômios e mesmo no cuidado semanal da Saúde Mental, estará forjado ao entendimento.

Muitos grupos acabam escutando e aceitando as sugestões dos *“experts por experiência”* para desenvolver vários objetivos, junto aos profissionais, e de membros de pesquisa nas academias e mesmo levando pessoas *“expert por experiência”* para compor grupos e palestras para pós-graduandos e graduandos.

Em meu caso em especial, tenho mesclado ambos: *“expert por experiência”* e tendo a metade de dois cursos acadêmicos. Isso me deixa com possibilidades de tecer textos com aceitação de muitos setores.

Ter participado, tanto presencial quanto virtualmente, em mais de uma dezena de universidades Brasil afora, com muitas trocas interessantíssimas.

Muitas dessas participações com registros oficiais, desde certificados, menções, citações em artigos, TCCs, entre outros.

Planejando visitar a ONU

Sempre me coloco em novos desafios e assim que os supero, crio outros.

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb30JUL2022/19h20min

A ONU produziu o documento “*Garantia de qualidade em Saúde Mental*”, eu possuo cópia do “*B-Programa de Saúde Mental*” da *Divisão de Saúde Mental, Organização Mundial da Saúde*, Genebra, 10 a 15SET1990, alguns trechos:

“*Pretende-se com este documento estimular iniciativas de ‘Programas de Garantia de Qualidade de Serviços de Saúde Mental’ no Brasil e países de língua portuguesa.*”

“*A série, que consta de sete módulos, foi elaborada para uso nos diferentes tipos de prestadores de serviços, do nível nacional ao nível local, existindo a possibilidade de avaliar sistemas ou até uma organização singular.*”

O que enfatizo aqui, minha primeira internação em ~~manicômio~~, ao ser diagnosticado, foi justamente neste período.

O segundo, que “sonhava imensamente” em poder participar de reunião da OMS/ONU algum dia. Curioso que, em 2021, participei de duas reuniões na ONU Brasil sobre Saúde Mental.

O terceiro que comprei uma camiseta azul da ONU, que cheguei a usar em minhas fotografias para o casamento há bastante tempo; e com muita dificuldade, adquiri também boina azul da ONU há quase uma década, que usei por algum tempo.

Classifico minha terceira maior participação, e mais importante, as duas reuniões com a ONU Brasil, em 2021..

Fim definitivo dos hps e das ets

“Liberdade, aquela palavra que o sonho humano alimenta, não há ninguém que explique e ninguém que não entenda.”

Cecília(Benevides 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 hps - hospitais psiquiátricos~~ e, recentemente, das ~~ets - 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.

Muitxs “*experts por experiência*”, muitas inovações voltarão a acontecer, e será mais rápido o fechamento das ~~ets~~, 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 parece 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.

Hereditário: meu pai era muitíssimo inteligente

"Para os amigxs, tudo; para os inimigxs, o regulamento, frio e mal interpretado." - Ditado militar

Roque JR(Ming Xamã) - Ter04JUL2023/8h20min

Em muitos momentos na convivência com meu pai, percebi o ótimo entendimento das coisas que nos rondavam no cotidiano. Desde pequenos equipamentos, criados(inventados) e executados por papai, até muitas conversas e questões com um entendimento diferencial por ele.

Desde minha infância tenho ótimas lembranças nessas direções, as formas que ele explicava muitos assuntos. Outros, fui percebendo sua inteligência exemplar, tempos depois, em minha adolescência.

Escrito isto, justifico, que entendo, com muito carinho, que tenho essa hereditariedade da inteligência dele. Entendo que, são muitos pontos, analisando hoje, essa inteligência me proporcionou.

Na Literatura, em especial, e que aqui foco, pois conseguir desenvolver muitos aspectos próprios na edição, na escrita, na divulgação, na busca de tantos outros detalhes e que, toda essa construção eu que o faço, diretamente, sem apoio de outras pessoas envolvidas e, já tenho os mais de 65 livros publicados, entendo que meu nível de inteligência, além daqueles testes, que não dou tanta importância, é um tanto elevado.

Em próximas páginas vou procurar mostrar, de certa forma comprovar, que estas questões me acompanham, em muitos quesitos, desde minha infância.

Abrindo parênteses: na matemática também, desde minha adolescência lembro que faço as contas, algumas compostas, sem utilizar calculadoras, muitas delas, nem mesmo lápis, papel.

Em todos os segmentos que já atuei, questiono, procuro entender, e, até posso me calar, mas entendo que muitas pessoas tentam justificar certas atitudes com base em outras questões. Muitas vezes até se baseando em leis, regulamentos para se justificar, o que, na verdade, sei que não confere.

Que nesses locais que utilizam como referência não há essas alegações. Em outras palavras, estão tentando me enrolar, utilizando a desculpa que está "na lei", "no regulamento", mas tenho conhecimento desses textos, e entendo que seria uma forma errônea de os interpretar, justificando coisas que não existem.

Por outro lado, algumas vezes me calo, para não passar pelo chato da vez, mas estou bem ciente que eu estaria completo de razão.

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 jantadas 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.

Obra literária destilada e envelhecida

Detalhes emblemáticos em meus livros.

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb16SET2023/9h23min

Em muitos momentos, como na construção desta obra, tenho analisado com muita calma, durante muitos meses, detalhes de muitos destes capítulos. O que tem me auxiliado a melhorar e produzir um livro relativamente melhor que os anteriores, pelo fato de estar deixando envelhecer detalhes que, em algum momento, transcrito imediatamente não teria o mesmo bom resultado.

Como um whisky 12 anos, além de destilado, envelhecido em barril de carvalho por 12 anos, antes de ser engarrafados para a venda, há muitos anos escrevo, edito e publico livros, o que me faz ter certa experiência na escrita.

Muitas pretensões

"Minha vida é uma colcha de retalhos."

Mário(de Miranda) Quintana(1906-1994). Poeta Brasileiro

Roque JR(Ming Xamã) - Dom11SET2022/13h30min

Desde minha infância, como muitas outras pessoas, sonhei com inúmeras coisas. Muitos desses sonhos já alcancei por demais ansiosos nas suas buscas.

Minhas pretensões foram muito além de simples projeções e sonhos utópicos.

Projetos que se realizaram e, em seguida, com outros planos ainda mais audaciosos. Nunca temi limites, perseverei, lutei, conquistei, superei, ampliei!

Como um de meus livros foca detalhes sobre o tema, a grande maioria dos projetos foram alcançados e outros serão na sequência. Outros projetados!

Visionário ponderado

"Palavras de um futuro bom." - Jota Quest. 2005

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb10SET2022/20h50min

Muitos momentos sinto certas atividades, ou questões "científicas" e "lógicas" que vão ocorrer em momentos futuros.

Por outro lado, procuro não transmitir de imediato essa "percepção", e sim procurar ponderadamente acompanhar e tentar transmitir este sentimento, quando possível.

Muitas vezes, me surpreendo e se quer acredito que teria "sentido", "previsto" algumas das coisas que ocorreram.

Por outro lado, como não poderia ser diferente, ocorrem "falsas previsões", o que me deixa mais tranquilo que muitas das questões que acompanho pelos "extintos", seria como uma grande loteria, ora acerta ora erra, mas não me frustram.

O que, tenho feito seguido, é publicar essas "percepções", em meus livros. O que mostra, a médio e longo prazo que, tenho certo sentido e provando, pela publicações, essas atividades que faço as previsões.

Entendo e acredito

"Vindo de outros tempos, mas sempre no horário."

Dom Quixote - Engenheiros do Hawaii. 2003

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb10SET2022/21h02min

Muitos de meus livros comprovam essas variações, outros, faço o "desejo" estar nas entrelinhas, outros ainda, sou reconhecido por alguns leitores.

Acredito que essas coisas precisam ser "estudadas", "pesquisadas", e "aperfeiçoadas" para o uso em meu cotidiano. Procuro fazer isso.

Acredito também que muitas outras pessoas fazem uso dessas oportunidades e desenvolvem da melhor forma esse interessante sentimento.

Foram tantas outras projeções, que mais pareciam ficção científica em suas épocas, mas que hoje são tão presentes em nossas vidas. Poderia citar tantos outros detalhes, por outro lado, sugiro que acesse meus livros e confira por ti mesmo.

Roque JR(Ming Xamã) - Qui07SET2023(Independência do Brasil)/13h39min

Neste momento revejo o desfile cívico desta manhã, de Brasília, pelo canal GOV-BR, recordando, com muitíssima alegria, minhas visitas em vários quartéis e museus mundo afora, em especial do EB - Exército Brasileiro e da FEB - Força Expedicionária Brasileira(que levou mais de 25 mil militares à II Guerra Mundial).

Entre os locais que visitei, destaco os museus da FEB em Curitiba-PR, Salvador-BA e Tiradentes-MG, este último, que preparou muitos contingentes, pois é a única unidade militar especializada em Montanha do Brasil, o que facilitou na década de 1940 o treinamento dos militares brasileiros que foram pra Guerra e venceram na geografia italiana.

Aproveitando, quero citar minha visita ao QG - Quartel General do EB, localizado em Brasília-DF, que também tem museu e muitas informações sobre a Força Terrestre.

Túnel do tempo(meta): quinto livro mundial

"Sonhar é acordar-se para dentro."

Mário(de Miranda) Quintana(1906-1994). Poeta Brasileiro

Roque JR(Ming Xamã) - (projetando)Dom17SET2017

Em 2050 lanço meu sétimo livro simultaneamente em vários países, agora com tradução em cinco idiomas, e no mesmo dia da escrita.

Há cinco semestres mantenho a média mensal de publicação de duas obras.

Estou na segunda edição que, além de lançamento simultâneo, escrito pela manhã e à tarde disponibilizado, de forma impressa, com tradução e lançada em sete países. Neste momento em que não há mais ~~manicômios~~, que carros voadores estão disponíveis na maioria dos países. Já tenho livro em mais de 50 idiomas e em 70 países, na média de 100 páginas impressas em tamanho bolso.

Planejamento sistemático

"Na verdade, nada é uma palavra esperando tradução."

Piano bar - Engenheiros do Hawaii. 1991

Roque JR(Ming Xamã) - Dom11SET2022/11h05min

Como mencionei em outros espaços, tenho realizado muitos roteiros há décadas para minhas apresentações.

Primeiro sintetizando minhas falas no Movimento Estudantil que acompanhei por algumas décadas de minha vida.

Procurando utilizar de palavras e expressões que evitem um "discurso longo", ao mesmo tempo que, procuro repassar os assuntos pré-estabelecidos.

Em muitos outros momentos, e mais recentemente, na Militância Mentaleira, em especial, nas *Lives* e reuniões virtuais, essas técnicas têm me deixado com um "discurso" cada vez mais objetivo, direto, em sínteses dos temas que abordo.

Ao organizar atividades, procuro realizar formas que facilitam o debate de "nós por nós", com usuárixs da Saúde Mental à mesa e direito a falas.

Ser um tanto programático, sistemático, metódico, ou nas palavras de minha esposa, ser "pragmático".

Pandemia da COVID-19

"Sorte é quando o talento encontra oportunidade." Autoria desconhecida

Roque JR(Ming Xamã) - Dom21AGO2022/17h23min

Com muito cuidado, acreditando na ciência, já ter feito a quarta[sétima] dose da vacina em prevenção do contágio da COVID-19, muitos detalhes oportunizaram a continuidade de minha vida sem ter sido afetado diretamente pelo vírus.

Logo que tomei conhecimento do coronavírus, até por ter acesso a várias pessoas ligadas à Saúde, solicitei maiores informações e observei os cuidados.

Foi cancelado, há menos de 10 dias de um evento presencial, que estávamos organizando, com a previsão de dezenas de participantes em MAR2020.

Fui um dos primeiros em minha cidade a produzir máscara de garrafa pete e utilizar ao me deslocar em poucos locais. Pois, de imediato, saí de casa raras vezes.

Logo, iniciamos a solicitar ao mercado que nos entregasse as compras em casa, essas encomendadas por telefone.

Por outro lado, logo no início dos cuidados em afastamento físico fui convidado a realizar *Lives*. Minha participação já na Ter05MAI2020.

Participei em várias dezenas para muitas entidades, inclusive algumas nacionais.

Roque JR(Ming Xamã) - Ter16MAI2023/11h05min

Ontem imprimir o Certificado Nacional de Vacinação COVID-19, que na Qui27ABR, tinha feito a Pfizer Comirnaty bivalente, prevenindo o coronavírus.

Roque JR(Ming Xamã) - Sex09JUN2023/20h35min

Já levei este certificado em muitos locais comigo, entre as corridas em vários outros municípios, e também na ida à capital federal, quando estive lançando documento que auxiliiei a construir.

Este certificado que é de acesso gratuito no portal do SUS/Ministério da Saúde. Que aconselho a todos terem consigo em todos os locais que forem. Sempre importante ter a comprovação que tens cuidado da Saúde Coletiva, pois a vacinação não é um ato individual, mas comunitário.

Por outro lado, este certificado, possibilita guardarmos com cuidado de nossa carteirinha de vacinação que possui a relação de outras vacinas.

Gatilhos, laboratório de escrita

Citar frases construtivas de outras pessoas engrandece meu Ser.

Roque JR(Ming Xamã) - Sex07JUL2023/10h

Durante a pandemia houveram muitas reuniões, *Lives* que participei, o que, me proporcionou escrever, editar e publicar muitos livros.

Muitas palavras aleatórias geraram capítulos. Assuntos, temas geraram livros. Foi um momento que, para minha produção literária, foi ótima. Ôxente, pra lá de bom esse trem de palavras que recordam momentos e fortalecem à escrita.

Infelizmente para aquele momento tão triste, tanta morte relacionada com a pandemia, tantas restrições sócias, descuidos da população com relação às vacinas e ao descuido com as máscaras. E o pior, muitos gestores públicos atuavam contrário aos princípios dos cuidados para melhora da COVID-19, na época. No final do tema, um momento de grande aprendizagem à muitíssimas pessoas do mundo.

Muitos outros momentos foram laboratório para minha escrita(minhas *Lives* e reuniões), entre elas as participações semanais nos Movimentos e, em especial 2023, a retomada das Corridas de Rua geraram muito conteúdo neste e noutros locais de escrita.

Muitas pessoas melhores

“Horizontalidade das decisões dentro do Movimento Antimanicomial.”

Roque JR(Ming Xamã) - Dom14AGO2022/14h50min

Entendo valores muito caros, na Luta Antimanicolonial, na Saúde Mental e nos Movimentos Sociais que muitas pessoas defendem.

São momentos tão especiais, ainda mais com esses retrocessos, onde a resistência no tema se torna muitíssimo importante.

Cheguei a participar em muitas *Lives* nacionais, de reuniões nacionais, entre elas duas na CDHM - Comissão de Direitos Humanos e Minorias da Câmara dos Deputados, outras duas reuniões com a ONU Brasil e, presencialmente, em Brasília-DF, de lançamento de importante documento do tema.

O que estou tendo certa dificuldade, neste momento, é no território, em meu bairro, e em minha cidade. Estou procurando corrigir isso a médio prazo.

Por outro lado, entendo que há muitas outras pessoas que estão muito mais qualificadas que eu, em defender essa bandeira de Luta. Conheço muitas delas, já estão há mais tempo no Movimento, travando outras lutas tão significantes contra a instalação, manutenção e continuidade de manicômios.

Tem ainda a questão positiva de muito aprendizado com essas pessoas, não apenas a mim, mas sermos polos difusores de experiências e a mescla de pessoas que ficaram meses ou anos no interior de hospitais e sempre novas pessoas chegando ao movimento.

Essas experiências são multiplicadas de inúmeras formas e por muitas outras pessoas. Modestamente, procuro transferir esse conhecimento através de muitas reuniões e dezenas de *Lives* que participo e dezenas de livros que publico.

Reforço aqui o que consta nesta epígrafe, de forma horizontal, usuárixs da Saúde Mental, trabalhadorxs, profissionais, sociedade em geral participando de forma igual no Movimento e em muitos outros setores.

Há décadas, imaginava melhoras nas fotografias

Somo muito minha percepção e minha determinação.

Roque JR(Ming Xamã) - Ter04JUL2023/11h32min

Em meados das décadas de 1980 e 1990, em meus trabalhos com as fotografias, manuseios com os filmes, os equipamentos fotográficos, as pilhas(e baterias descartáveis), os negativos, o copiões(20 ou 30 imagens miniaturas impressas em um papel fotográfico no tamanho 10cm x 15cm; procurava entender e imaginar o que poderia melhorar neste sentido.

Lembro com muita tristeza, que carregava comigo vários álbuns com média de 23 fotografias impressas em papel fotográfico no tamanho 10cm x 15cm, que além de muito peso, com o tempo acabava se deteriorando.

Lembro que era muito custoso tudo isso. Com o tempo apareceram as câmeras fotográficas eletrônicas(ainda com filmes), mas que o jogo de baterias descartáveis eram muito caras e, eu utilizava, no mínimo quatro por semana. Que, estas fotografias eram impressas em quantidade, pois não tinha outra forma de visualizá-las, ou era pelos copiões, ou nas fotos normais, ou pelo negativo, que há muita dificuldade de entender detalhes como se está com os olhos abertos e detalhes de cores.

Escrito isto, quero lembrar que imaginava ter em algum futuro próximo, formas de facilitar tudo aquilo. Dito e feito, hoje a maioria das câmara fotográficas vem com baterias recarregáveis e seus respectivos carregadores; vêm também com cópia de aplicativos(ou disponíveis na internet), que organizam as fotos que são baixadas dos equipamentos de captação de imagem para o computador.

Na maioria das vezes, estes aplicativos já numeram e, há possibilidades de criar um “nome” para baixar em cada foto, por exemplo, do fotógrafx, ou da sua empresa. Esse aplicativo também já classifica em ordem de dia cadastrada na câmera fotográfica, facilitando a busca no arquivo do computador pelo tempo que foi baixado.

Por exemplo, se tiver que encontrar um evento de MAI2016, apenas vá até o local e procure nos dias baixados do referido mês, que será de fácil acesso.

Outro detalhe muitíssimo importante, hoje é possível baixar no interior do celular milhares de imagens em pastas, facilitando a baixa delas em qualquer local, sem utilizar muito espaço em teu *smartphone*.

E, o mais atual e interessante, há celulares que possuem equipamento fotográficos que produzem imagens melhores que muitos equipamentos que profissionais da fotografia utilizam.

A tecnologia nos *smartphone* estão se aperfeiçoando e possibilitando captar cada vez detalhes mais pitorescos em nosso cotidiano. Lembro que em minha vida de repórter fotográfico sempre usava a minha câmera fotográfica à tiracolo, desde as mecânicas, onde precisava entender mesmo de fotografia para captar as imagens, muitas pessoas ficavam maravilhadas, hoje é algo banal, todo mundo, a todo instante pode registrar algo, facilmente.

Afirmo, sem a menor possibilidade de erro, que esta década tem a maior quantidade de fotografias capturadas de todos os tempos no mundo. Que seria humanamente impossível tentar visualizar 25% delas em vida.

Imaginava também ter fotografias a partir de nossa visão

O universo é o limite.

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb30SET2023/8h40min

Também na fotografia, graças a tantos momentos privilegiados como repórter fotográfico, consegui captar imagens de destaque com meus equipamentos fotográficos.

Por outro lado, entendo que, um dia, haja uma tecnologia capaz de transformar a visão e a memória humana em fotografia. Que consigamos transferir imagem registrada pela nossa visão em registro virtual do que vimos, sem o uso de equipamento fotográfico, mas com outro recurso digital.

Acredito que isso não demore muito, com tantos avanços sendo realizados em tantos aspectos de nosso cérebro.

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

“Eu vejo um museu de grandes novidades.” O Tempo não Para - Cazusa. 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, adquirei 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” chegasse 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 ~~erises~~ ~~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.

Psicoterapia é importantíssima

“A vantagem de ter péssima memória é divertir-se muitas vezes com as mesmas coisas boas como se fosse a primeira vez.”

Friedrich Nietzsche(1844-1900).

Filósofo, escritor, poeta e filólogo alemão. <https://pensador.uol.com.br>

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb27AGO2022(Dia dx Psicólogox)/20h05min

Na verdade, é muitíssimo importante o acompanhamento com psicólogos, além de outros setores multidisciplinares, com vários outros profissionais e trabalhadores em geral ligados ao Cuidado em Liberdade em Saúde Mental.

Como já citei em muitos espaços literários e de outras formas, desde 2009 tenho acompanhado praticamente semanal com psicólogas.

Antes de 2009 tive algumas sessões com outras psicólogas, e também muita troca de experiências com colegas com universitários na área de Psicologia. O que me fez ter mais atenção no tema para o meu tratamento.

Mas não se resume a ~~problemas~~ mais sérios como o meu, “bipolaridade”, e sim o acompanhamento pela Psicologia por outros detalhes: após traumas, luto, perdas em geral, questões conjugais, e por causa de problemas no trabalho.

Pela segunda eleição do sistema conselhos de Psicologia eu estava acompanhando a dobradinha CRP e CFP, e ambas venceram.

Roque JR(Ming Xamã) - Sex16SET2022/20h50min

Hoje recebi a formalização de convite para minha participação na posse que será Sex23SET do Plenário 2022-2025 do CRP.

Infelizmente não poderei me fazer presente. Fiquei muito honrado por ter recebido o convite.

Roteiro na Psicoterapia

“É mais fácil lidar com uma má consciência do que com uma má reputação.” Friedrich Nietzsche(1844-1900). Filósofo, escritor,

poeta e filólogo alemão. <https://pensador.uol.com.br>

Roque JR(Ming Xamã) - Dom31JUL2022/11h59min

Nos dias anteriores às sessões semanais de Psicologia, vou criando palavras chaves, frases, roteiros, para me organizar em minhas falas com a psicóloga.

Já tenho caderno de 50 folhas preenchido e outras 57 “páginas” com anotações em outro de 100 folhas, normalmente à lápis(lapiseira).

Organizar a mente e o cotidiano(a vida ao redor) e vice-versa. A Psicologia é muitíssimo importante para auxiliar a colocar em ordem as atividades mentais e físicas, a partir da catarse, ou mesmo nas sessões semanais que tenho realizado há mais de um quarto de século.

Relembrar é viver

“Nunca utilize da maldade!” Autoria desconhecida

Roque JR(Ming Xamã) - Sex16JUN2023/20h23min

Dois grandes detalhes: o primeiro que é psicológico e, o segundo, de vivência melhor mesmo, da questão física propriamente dita.

Em cada catarse, muitas lembranças, muitos detalhes de minha história de vida, muitas questões para análise, que certamente tomariam outros rumos, caso não houvesse, semanalmente, as sessões com psicóloga.

Relembrar, em alguns momentos com certa dificuldade, de tantos detalhes de minhas Corridas de Rua, tantos detalhes em dezenas e dezenas de viagens a outros municípios para correr e focar o pódio.

Tantas alegrias, diariamente compartilhadas nas redes sociais, tantas memórias que as mesmas acabam nos fornecendo, tantas imagens, fotografias em nossos arquivos de imagens de cinco, 10, 20, 30 anos atrás.

Tantos momentos com minha Literatura, com minhas pesquisas, ler, reler, buscar meus documentos, rever livros de minha estante, biblioteca, de meus arquivos em PDF, de anotações manuscritas.

A vida é muito bela, não podemos desperdiçar nenhum momento, sempre que possível buscar recordações. Certo dia, folhei o velho “*caderno de recordações*” do primário, com dezenas de pessoas que me responderam questionário com 17 perguntas e, em seguida, eu fazia minhas informações, referências sobre a pessoa.

Há dois anos, busquei arquivos que estavam impressos em um de meus arquivos de aço, textos datados de 1997, que na época, além de digitar, os imprimia. Fui ainda mais longe, busquei algumas CC - Cópias Carbonos, de minhas correspondências datilografadas(escritas com máquina de escrever).

Mais recentemente, busquei em arquivos de 20 anos, jornais que constavam matérias com a equipe Pégasus, para ter uma nostalgia, e procurar fortalecer meus laços com esse passado que voltou a cruzar meu caminho neste ano. Foi ótimo, nos primeiros dez minutos, encontrei matéria, com imagem, da equipe com 11 atletas da época que segue nos próximos capítulos.

Elogio de praça no Exército

“Há tempos que estou troteando.” Autoria desconhecida

Roque JR(Ming Xamã) - Dom05MAR2023/9h50min

Quando estive no “quartel”, Exército Brasileiro - EB, participei, naquela época, de algumas Corridas de Rua, mas o que segue, foi digno de minha constante lembrança:

“A 25 de julho[1990] o BI[Boletim interno] 136, ter sido elogiado nos seguintes termos: por ter participado de uma prova de atletismo que realizou no último sábado, visando selecionar os atletas de[referida cidade], para os XXIII Jogos Intermunicipais do[estado]. O referido soldado demonstrou ser possuidor de grande instinto esportivo, além de excelente vigor físico. Atleta que soube elevar o nome do Exército e do[unidade militar], cito-o como exemplo a ser seguido por seus companheiros.”[coronel da época].

Aplicativo Strava no smartphone

“Muitas coisas são eternas”. Ditado popular

Roque JR(Ming Xamã) - Sex09JUN2023/19h22min

Desde 1ºABR2023 tenho registrado, em meu *smartphone*, os dados de minhas corridas no Strava, que marca a quantidade de quilômetros percorridos, o trajeto no mapa em que percorri, a velocidade que corro, o Pace(minutos por quilômetros) e os minutos utilizados nas corridas.

Nas caminhadas, além dessas informações, têm a quantidade de passos dados no percurso.

Também ficam gravados, e como uma rede social, pessoas “que te seguem” podem acompanhar teus trajetos, tempos e locais treinados. Por outro lado, tu podes acompanhar os dados de quem tu segues.

Este aplicativo, um dos mais populares, não apenas por ser o mais utilizado entre muitos atletas, traz informações melhores que muitos outros aplicativos. Detalhe muitíssimo importante: tem a versão gratuita.

Até comprei uma capa a prova d’água, pois o suor pode danificar o *smartphone*. Sem contar que pode ocorrer chuva e, normalmente, a prova não seria cancelada ou mesmo durante o percurso dos treinos.

Bem que, neste período não corri em nenhuma vez debaixo da chuva, mas em outros tempos, além de correr na chuva, era litoral com aquela maresia e, pior ainda, no inverso, senti muito frio.

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb16SET2023/10h22min

Atualmente, no Strava já sigo mais de 230 pessoas e sou seguido por 65 pessoas de todo o Brasil, em especial após aderir há várias semanas em grupos do WhatsApp de desafios virtuais de corridas nacionais, onde as pessoas compartilham seus feitos pela conta do Strava, como cito neste capítulo, por ser popular, são muitas pessoas que o fazem. Assim acabo os seguindo no aplicativo Strava.

Os desafios virtuais iniciaram a partir da pandemia, quando diminuiu muito as provas de Corridas de Rua presenciais, assim houveram grupos que, desde então, realizam provas virtuais, com medalhas, camisetas, troféus em nível nacional.

Não aceito o primeiro “não” como única resposta

Muitas coisas sei que dá, mas não sei como fazer!

Roque JR(Ming Xamã) - Qua14SET2023

Em muitos momentos de minha vida procuro outras alternativas de respostas ao que busco. Isso em praticamente tudo.

Recentemente estava querendo comprar produto na Internet, sei que existe forma de fazê-lo, mas não sei fazer. Assim pedi a minha esposa Martha que o fez da forma que expliquei, mesmo sem eu saber como deveria fazer.

Muitas vezes só ouvimos falar certas coisas, devemos colocá-las em prática. Nas Corridas de Rua, muitos detalhes acabo buscando, pesquisando muito até chegar a forma que podemos colocar em prática, filtrando-os.

Agradeço muito a tantas pessoas que, desde meus nove anos, têm me auxiliando a entender a melhorar nas corridas em geral, seja com equipamentos, técnicas, resultados.

Muitos entre estes detalhes, aprimoraram meus resultados, tanto nas corridas(treinos e provas) em si, quanto as premiações que fui atrás.

Roque JR(Ming Xamã) - Ter31OUT2023/7h39min

Só uma grande observação: na verdade realizei muitos treinos em meus 52 anos de vida, muitos treinos, o que não lembrava e afirmei em capítulos anteriores que eu não teria realizado treinos, mas esta informação não confere.

Corridas de Rua é meu laboratório literário

Minha amada esposa me chama de sistemático.

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb16SET2023/14h05min

Como tudo que escrevo tem uma contextualização, e uma base real, meus treinos e provas foram a base de mais da metade desta obra, procurando transmitir minhas experiências e o que colete com as demais pessoas que correm, selecionando o melhor e mais aconselhável para ser utilizado por corredorxs.

Fico muitíssimo contente, registrando mais uma vez neste livro, a possibilidade, com esta publicação, de melhorar coisas na vida de muitíssimas pessoas.

Já imagino inscrever esta obra no Prêmio Jabuti 2025, acreditando ter possibilidade de ficar entre os 10 finalistas em minha categoria.

Também com esta obra literária, planejo deixar para xs leitorxs, que desejam editar e publicar seus livros, que esse sonho seja mais possível de sua realização. Uma realidade palpável!

Roque JR(Ming Xamã) - Qui26OUT2023/20h35min

Nesta longa e árdua caminhada, melhor, corrida deste 2023, muitos detalhes me foram presenteados, outros foram resultados de muitas conquistas, treinos, estudos, estratégias, análises de possibilidades, entre tantos outros detalhes que possibilitaram as dezenas de medalhas, corridas, provas, pódios e alegrias(algumas tristezas).

Poderia aqui voltar a agradecer a tantos e tantas, mas saibam que procuro fazer sempre individualmente, quando posso, e, mais ainda retribuir de alguma forma. Mas obrigado!

Meta para 2028: participar da corrida de São Silvestre em São Paulo

Precisamos de muita perseverança.

Roque JR(Ming Xamã) - Sáb10JUN2023/11h23min

Estou evoluindo consideravelmente em meus treinos e provas o que me dá certa tranquilidade em poder planejar minha participação na prova de maior renome a nível de Brasil e américas.

A Corrida Internacional de São Silvestre ocorre na cidade de São Paulo-SP, no dia 31 de dezembro. Sua fama proporciona a milhares de participantes se deslocarem de muitos locais do Brasil, e do mundo, no último dia do ano, para correr e ter seus minutos de fama.

Roque JR(Ming Xamã) - Qua23AGO2023/9h23min

Pensando em antecipar esta meta para 2025, ontem iniciou a divulgação da 98ªCorrida Internacional São Silvestre. Lembrando que a prova tem trajeto único de 15 quilômetros, projetando minha participação na 100ªedição da corrida, em 2025.

Na 97ªedição da Corrida Internacional São Silvestre foram mais de 32 mil inscritos na prova.

Viagem “casada”, turismo e prova de Corrida de Rua. Conversei longamente com organizadora de viagens para participar de provas em outros locais, inclusive no exterior, no pacote tento a inscrição de competição de corrida.

Um dos assuntos que comentamos foi, justamente a São Silvestre, de São Paulo-SP, para os próximos anos, e algumas outras em outros estados e também em países da América do Sul.

Muito ainda a viver

“Você está sempre à frente! Adiante e sempre! Por isso lhe admiro!”

Enviado a mim pela escritora Gisléia Menezes de Sousa, Mato Grosso.

“Eu não nasci pra perder.” Toda forma de amor - Lulu Santos. 1988

Roque JR(Ming Xamã) - (Dia dx Psicológx) Sáb27AGO2022/20h35min
(posfácio) - (atualizado em MAI2023)

Eu e minha esposa, em muitos momentos realizamos atividades tidas à frente de nossos tempos e incomuns a muitas outras pessoas.

Imagino que, no mínimo, as próximas duas décadas, ainda estarei com “a corda toda” na Literatura, planejo viver até meus 106 anos, participando de muitas provas de Corridas de Rua, muitos pódios e muitos treinos.

Na verdade, com muitos outros aspectos ainda a facilitar minhas publicações, distribuição gratuita de outras obras, as vendas e as construções como um todo de minhas obras literárias.

Minha Militância Mentaleira também se ampliará em detalhes e multiplicação de conhecimentos e atividades que estarei participando e com meus livros do tema.

Não me resumo a Literatura, a Militância Mentaleira, às Corridas de Rua e ao casamento com Martha, mas muitos outros aspectos relevantes que ocorrem(e ocorrerão) em nossas vidas.

Estou procurando fortalecer minha mente, corpo(e espírito) para ter uma vida longa, superar as 10 décadas de idade, e de forma saudável, fazendo todas minhas atividades sem auxílio direto de ninguém. Não depender de outros para minha vida saudável e estável.

Quero registrar também que, foram mais de cinco anos de estudos neste concurso, a dedicação intensa por mais de dois anos debruçado nestas páginas e foi mais de três anos de pesquisas em vários temas aqui transcritos.

Tudo está valendo a pena, entendo que aprendi muito em minhas experiências na Literatura e nas Corridas de Rua e minha bagagem há longos anos na Saúde Mental e na Luta Antimanicomial.

Roque JR(Ming Xamã) - Ter31OUT2023/9h05min

Termino esta obra com mais orgulho ainda em poder relembrar tantas coisas boas para tantas pessoas colherem, ao ler e repassar este livro.

Muitíssimo obrigado a todos que acreditaram em mim, desde sempre, e que leram estas páginas com atenção, que fizeram delas referências em seus trabalhos acadêmicos, em suas conversas de bar, em suas conversas em família e na vida.

Muitíssimo obrigado!

Nos vemos, nos lemos, nos próximos períodos!