

# Reflexões da Pandemia

**Copyright © 2021 Shirley Vidal**

### **Crônicas da Pandemia**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, sem a autorização prévia do editor ou de acordo com as disposições dos direitos autorais, designs e patentes ou sem autorização por escrito dos editores.

---

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Vidal, Shirley

Reflexões da pandemia : coletânea de crônicas sobre um mundo afetado pela COVID-19 / Shirley Vidal.

-- 1. ed. -- Aracaju, SE : Ed. da Autora, 2021.

ISBN 978-65-00-30951-5

1. COVID-19 - Pandemia 2. Crônicas brasileiras

I. Título.

21-81571

CDD-B869.8

---

### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Crônicas : Literatura brasileira B869.8

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

**Design e Diagramação:** Laira Luem

**Revisão e Editorial:** Vanessa Góes

Shirley Vidal

# Reflexões da Pandemia

Coletânea de crônicas sobre um  
mundo afetado pela **covid-19**

**1ª EDIÇÃO**



# AGRADECIMENTO

Dedico este livro ao meu filho Matheus, por me escolher para ser sua preceptora. Eis a fonte de toda inspiração existencial, ao promover força, fé e sentido a cada linha escrita da minha vida.



# PREFÁCIO

Uma boa leitura é como um bom alimento. Enquanto o bom alimento nutre o corpo, a boa leitura nutre a mente e a alma. É esse alimento nutritivo que vocês vão encontrar ao longo deste livro.

Mas é importante estar com a mente aberta e o espírito pronto para realizar boas reflexões, tentando não apenas entender, mas saborear as muitas provocações que os textos trazem.

Boas provocações podem incomodar profundamente, pois levantam questionamentos internos sobre as próprias ideias e experiências, gerando autoconhecimento e nos desafiando a sair do senso comum, para mergulhar na profundidade das emoções.

Cada um tem a sua própria visão de mundo, baseada em suas próprias experiências e, independentemente de você concordar com as crônicas, uma boa leitura faz você crescer ao final, pois possibilita uma análise mais profunda das suas crenças e ideologias. A falta da reflexão adequada sobre temas relevantes que nos rodeiam diariamente, muitas vezes simplesmente por conta da correria cotidiana, acaba gerando “vazios existenciais”.

O autoconhecimento ajuda no preenchimento desses vazios, que surgem por fazermos coisas que não parecem ter muito sentido, simplesmente porque não paramos para nos perguntar: “Por que estou fazendo isso?” ou “Como eu deveria (re)agir em determinadas circunstâncias?”

Este é o tipo de leitura que não acaba na última frase, pois lança sementes que brotam depois, gerando importantes questionamentos sobre a nossa própria existência.

Quando conseguimos respostas para estes questionamentos temos a chance de ajustar “coisas fora do lugar”, possibilitando a resolução de conflitos internos, que às vezes geram a sensação de se estar em um labirinto.

Abram seus corações e façam uma leitura com o espírito desperto para histórias cheias de provocações, que podem desencadear importantes reflexões, possibilitando um olhar mais leve para a vida.

**Rodrigo Rocha**





# SUMÁRIO

|   |     |
|---|-----|
| <b>23.03</b>   Tempo de se recolher, reconhecer e amar            | 19  |
| <b>30.03</b>   Quem queremos ser após a COVID-19?                 | 21  |
| <b>06.04</b>   Crise do mundo (ou do homem?)                      | 23  |
| <b>13.04</b>   Liberdade requer responsabilidade                  | 25  |
| <b>20.04</b>   Cuidado com pessoas contagiosas                    | 29  |
| <b>27.04</b>   A vida pede passagem                               | 32  |
| <b>04.05</b>   Cinco lições do filme <i>O Rei Leão</i>            | 35  |
| <b>11.05</b>   Meditação sobre o amor                             | 39  |
| <b>18.05</b>   O primeiro milhão ninguém esquece                  | 42  |
| <b>25.05</b>   Quem cuida de quem cuida?                          | 45  |
| <b>01.06</b>   Ancestralidade e fé                                | 48  |
| <b>08.06</b>   Um novo normal para nascer um novo você            | 51  |
| <b>15.06</b>   História de um sonho                               | 55  |
| <b>15.06</b>   Lições de um Mestre Jedi e de um guia              | 58  |
| <b>29.06</b>   Entre cem dias de quarentena e cem anos de solidão | 62  |
| <b>06.07</b>   Correspondência hospitalar                         | 66  |
| <b>13.07</b>   Tempos modernos                                    | 69  |
| <b>20.07</b>   Escolhas fazem você                                | 73  |
| <b>03.08</b>   Pilotando as emoções                               | 76  |
| <b>10.08</b>   Renascimento Feminino                              | 80  |
| <b>17.08</b>   De <i>Homo Sapiens</i> ao <i>Homo Conscious</i>    | 84  |
| <b>24.08</b>   Solte o copo e sinta você                          | 89  |
| <b>31.08</b>   Filtro das amizades                                | 94  |
| <b>07.09</b>   Primavera em oitava sinfonia                       | 98  |
| <b>14.09</b>   Um novo êxodo reeducacional                        | 103 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>21.09</b>   Sob à luz da Jurema                            | 107 |
| <b>28.09</b>   Último balanço do ano                          | 111 |
| <b>05.10</b>   Entre a arte, a loucura e a iluminação         | 115 |
| <b>12.10</b>   Aprender a dançar na chuva ou no gelo          | 119 |
| <b>19.10</b>   Aos professores e às professoras da vida       | 125 |
| <b>26.10</b>   A flor não nasce no dia em que se planta       | 130 |
| <b>02.11</b>   2020: O ano para fazer o caminho de volta      | 135 |
| <b>09.11</b>   Só nasce mulher quem tem coragem               | 138 |
| <b>16.11</b>   Vamos nos permitir                             | 141 |
| <b>23.11</b>   Relações e Valores: da estrutura à negociação  | 145 |
| <b>30.11</b>   Promessas de fim de ano e gestão da mudança    | 149 |
| <b>07.12</b>   Retrospectiva Positiva de 2020                 | 153 |
| <b>14.12</b>   Meu estagiário Fofão                           | 156 |
| <b>21.12</b>   Comunicação Positiva                           | 160 |
| <b>28.12</b>   Uma mensagem de otimismo para 2021             | 164 |
| <b>04.01</b>   O primeiro sorvete de 2021 a gente não esquece | 168 |
| <b>11.01</b>   Era Fast Food                                  | 172 |
| <b>18.01</b>   Bondade também se aprende                      | 175 |
| <b>25.01</b>   Positividade tóxica                            | 178 |
| <b>01.02</b>   A vida é tão rara                              | 182 |
| <b>08.02</b>   Somos instantes                                | 187 |
| <b>15.02</b>   Autocuidado é investir em saúde                | 190 |
| <b>22.02</b>   A essência da vida não é ter, é ser            | 194 |
| <b>01.03</b>   Amor de carnaval existe?                       | 197 |
| <b>08.03</b>   Um dia para refletir o Feminino                | 200 |
| <b>15.03</b>   Em busca da cura                               | 204 |
| <b>22.03</b>   Luz e sombra: impressionismo                   | 209 |
| <b>29.03</b>   Proteja sua essência e sua energia             | 211 |



# INTRODUÇÃO

Foi em janeiro de 2020 que o diretor de jornalismo do Cinform, Edvar Freire, questionou-me sobre alguns textos que eu vinha postando no Facebook e no Medium, blog de escritores. Tal questionamento era sobre o teor das crônicas. Eu até então não havia almejado ser cronista. Foi no início da pandemia de covid-19 no Brasil, em março de 2020, que o convite para assinar uma coluna no jornal online Cinform chegou.

Aceitei o desafio e por mais de um ano colaborei escrevendo crônicas semanais para o Espaço Reflexão, assim batizado e acolhido como meu compromisso. Sempre tive uma intuição que seria através da escrita a minha missão terrena. Mas onde e como desaguá-la? Só mesmo “caminhando para se fazer o caminho”.

Até março de 2021 contabilizei cinquenta e quatro crônicas escritas. Ali estava uma coletânea, o conteúdo do meu sonhado livro. O Cinform me trouxe disciplina. Mesmo com a exaustão pandêmica de adaptar tantas funções, a exemplo de conciliar o papel de mãe com filho em idade escolar em aula online, profissional em home office e em isolamento social, a escrita mais uma vez foi meu refúgio.

Canalizei nestas páginas meus sentimentos, desabafos, as histórias que vivi e as que ouvi. Prepare-se para rir e também para chorar. É que no meio da faxina externa, para não se contaminar com o vírus, muita gente, assim como eu, promoveu uma faxina interna. Perdi muita pessoas queridas para a covid-19, em especial, meu avô Júlio Vidal, em junho de