



**ESCOLA ESTADUAL PROFESSOR ERNESTO CARNEIRO**  
**SANTIAGO**

**BIBLIOTECA PROFESSORA EFIGÊNIA MENDONÇA**

**TURNO MANHÃ**

**BIBLIOTECÁRIAS: SIMONE E VIVIANE**

---

***Queridos alunos!***

Iremos postar para vocês, toda semana, textos informativos e curiosidades sobre as datas mais importantes dos meses de **Julho à Dezembro.**

Fiquem atentos!

Serão textos importantes e que, com toda certeza irão enriquecer os seus conhecimentos.

**“Lembre-se as pessoas podem tirar tudo de você, menos o seu conhecimento”**

***Albert Einstein***



# Em tempos de quarentena, livros podem ser bons aliados para a mente

O período de isolamento social, devido ao novo coronavírus, deu a oportunidade para as pessoas começarem a ampliar as atividades realizadas dentro de casa. Enquanto alguns buscaram colocar filmes e séries em dia, outros preferem estimular o cérebro com os hábitos da leitura.

Muitos são os benefícios da leitura no corpo humano. Pesquisadores da Universidade de Sussex, na Inglaterra, chegaram à conclusão de que seis minutos de leitura silenciosa são suficientes para diminuir a frequência cardíaca e aliviar a tensão nos músculos, chegando a 68% a redução do estresse.

Já a Universidade de Stanford (EUA) realizou uma pesquisa com candidatos a doutorado e mostrou que a leitura literária é um exercício valioso ao cérebro das pessoas, com o estímulo causado pelo aumento do fluxo sanguíneo em algumas partes do órgão.

A leitura sempre foi uma boa companhia em qualquer momento. É um hábito que ocupa o tempo em todas as fases da vida exercitando a imaginação, suscitando emoções e alimentando conhecimentos. Então, nesse contexto de isolamento social, permeada por dúvidas, incertezas e medos, os benefícios da leitura são muito bem-vindos. Com o isolamento social criou-se a oportunidade para as pessoas se conscientizarem sobre a importância da leitura.

Com mais tempo disponível e a necessidade de se reinventar na rotina, descobrir novas formas de ser e estar no mundo é uma boa oportunidade para percebermos os prazeres e vantagens do hábito de ler. Quem sabe mais pessoas se descobrem nessa prática e levam isso para a vida?.

E em momentos de muito estresse, o importante é escolher títulos que tragam conforto e sentimento de bem-estar. Podemos escolher leituras que nos fazem sentir bem, essa opção é sempre importante, sem ignorar as leituras informativas, é muito bom ler algo que nos nutra de sentimentos agradáveis e seja prazeroso.

Podemos escolher, por exemplo, também visitar leituras conhecidas, aquelas que têm uma memória afetiva e vai ajudar nessa busca por sentir-se bem, que pode nutrir nossa criança interna e dar aquele aconchego no coração.

**Juliana Oliveira e Silva.**

**Psicóloga**

**Diário de Uberlândia**



## CURIOSIDADES

### LIVROS SOBRE PANDEMIA

***Desta Terra Nada Vai Sobrar, a Não Ser o Vento que Sopra sobre Ela***, de Ignácio de Loyola Brandão

Publicado em 2018, é de uma distopia terrivelmente antecipatória do Brasil contemporâneo – do mundo contemporâneo, para ser mais preciso. Num país governado por um presidente sem cérebro, Clara e Felipe tentam sobreviver em meio ao caos de uma epidemia que dissolve os corpos, vigiados por câmeras instaladas em todos os lugares.

***O Deserto dos Tártaros***, de Dino Buzzati

Publicado em 1940, é para mim uma das metáforas mais poderosas destes tempos de angústia em que vivemos. O jovem e ambicioso tenente Giovanni Drago é destacado para servir numa fortaleza nos confins de um país imaginário. Lá, ele aguarda um possível ataque dos tártaros, inimigos invisíveis e perigosos, que podem surgir a qualquer momento a partir da ampla planície desértica que se descortina além.

***A Peste***, de Albert Camus

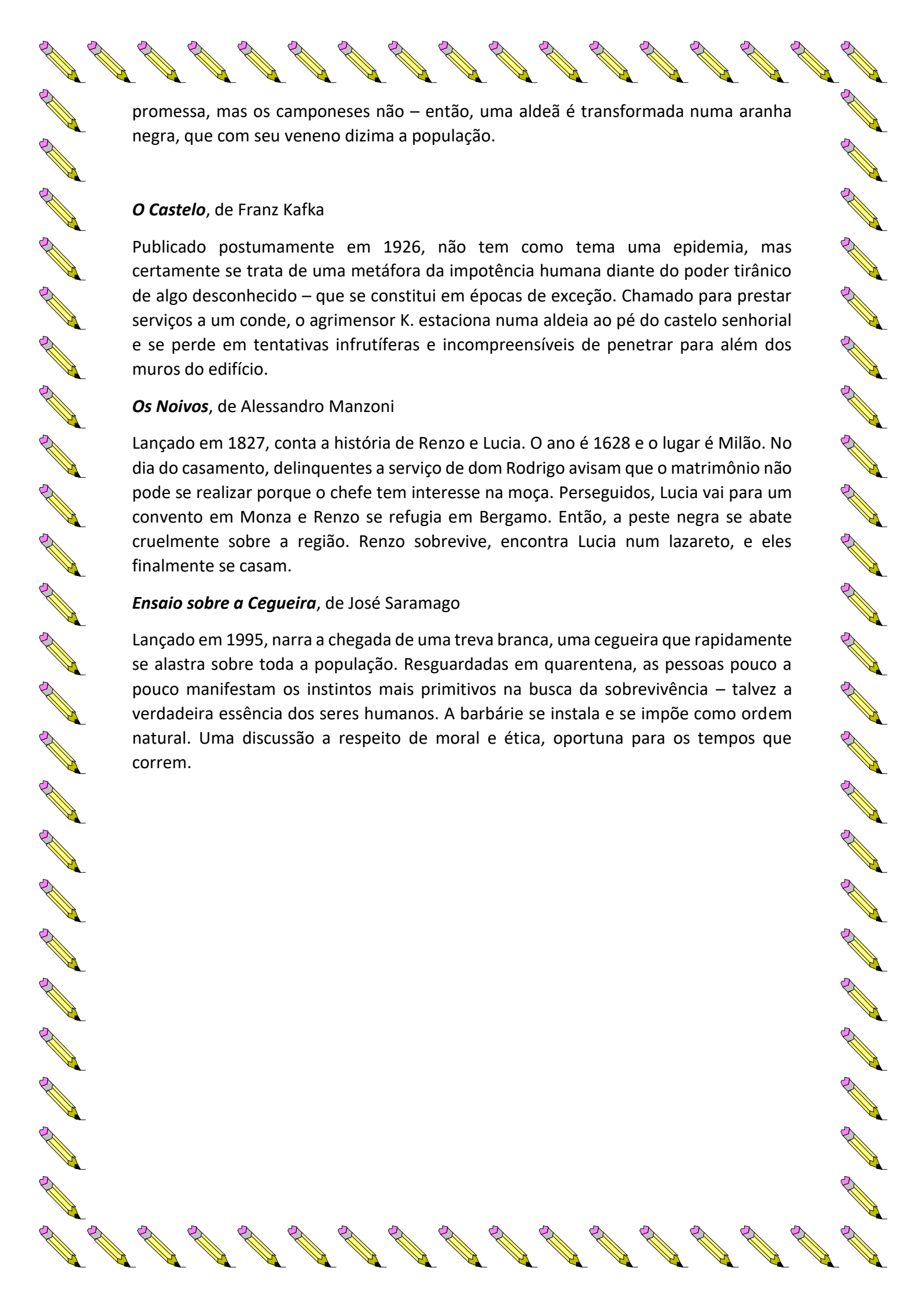
Publicado em 1947, este romance descreve a mudança na vida dos habitantes de Orã, na Argélia, no momento em que a cidade é atingida por uma terrível peste transmitida por ratos. Narrado por Bernard Rieux, um médico envolvido nos esforços para conter a doença, o livro exhibe as mais variadas reações diante da catástrofe, como solidariedade e oportunismo, solidão e burocratismo, egoísmo e compaixão. Um retrato da angústia individual ante o enfrentamento de um inimigo coletivo.

***Um Diário do Ano da Peste***, de Daniel Defoe

Lançado em 1722, misto de ficção e jornalismo, este livro descreve os horrores causados pela epidemia de peste bubônica que grassou em Londres em 1665, deixando entre 70 mil e 100 mil mortos. O autor empresta técnica novelesca para dar cunho realista às andanças do narrador pela cidade arrasada, tentando ao mesmo tempo expor objetivamente os acontecimentos e recriar subjetivamente o clima de desesperança e terror daqueles tempos.

***A Aranha Negra***, de Jeremias Gottheld

Lançado em 1842, conta a tragédia que se abate sobre os habitantes da aldeia de Sumiwald, nos Alpes suíços, no século XV. O senhor daquelas terras resolve construir um novo castelo e exige que os camponeses transplante, em um mês, cem árvores de uma montanha próxima, trabalho impossível. Surge um “caçador vestido de verde”, que se propõe a realizar o serviço em troca de um bebê não batizado. Ele cumpre sua



promessa, mas os camponeses não – então, uma aldeã é transformada numa aranha negra, que com seu veneno dizima a população.

***O Castelo***, de Franz Kafka

Publicado postumamente em 1926, não tem como tema uma epidemia, mas certamente se trata de uma metáfora da impotência humana diante do poder tirânico de algo desconhecido – que se constitui em épocas de exceção. Chamado para prestar serviços a um conde, o agrimensor K. estaciona numa aldeia ao pé do castelo senhorial e se perde em tentativas infrutíferas e incompreensíveis de penetrar para além dos muros do edifício.

***Os Noivos***, de Alessandro Manzoni

Lançado em 1827, conta a história de Renzo e Lucia. O ano é 1628 e o lugar é Milão. No dia do casamento, delinquentes a serviço de dom Rodrigo avisam que o matrimônio não pode se realizar porque o chefe tem interesse na moça. Perseguidos, Lucia vai para um convento em Monza e Renzo se refugia em Bergamo. Então, a peste negra se abate cruelmente sobre a região. Renzo sobrevive, encontra Lucia num lazareto, e eles finalmente se casam.

***Ensaio sobre a Cegueira***, de José Saramago

Lançado em 1995, narra a chegada de uma treva branca, uma cegueira que rapidamente se alastra sobre toda a população. Resguardadas em quarentena, as pessoas pouco a pouco manifestam os instintos mais primitivos na busca da sobrevivência – talvez a verdadeira essência dos seres humanos. A barbárie se instala e se impõe como ordem natural. Uma discussão a respeito de moral e ética, oportuna para os tempos que correm.