

**"Bendito" bolo que nasceu na pandemia e faz da cozinha uma fábrica**[Clique aqui para ver a notícia no site](#)

Professora de Valadares criou e comanda produção solidária de quitandas trocadas por alimentos que são doados a famílias carentes. Iniciativa já foi replicada. Na cozinha apertada da casa onde mora, a professora Helcia Quintão promoveu uma transformação durante a pandemia. Foi preciso organizar o espaço depois que a ideia de fazer bolos para ajudar a população carente de Governador Valadares, no Leste de Minas Gerais, evoluiu para uma pequena fábrica. Além da produção caseira, ela abriga no mesmo espaço pacotes de arroz e feijão doados pelos clientes da quitanda que passam por uma triagem até chegarem às famílias apoiadas por ela. No novo negócio, nada é vendido, mas trocado com base numa rede de solidariedade. A cada bolo entregue, alimentos chegam e os amigos da professora ajudam na separação dos pacotes e na distribuição em bairros da periferia da cidade, uma das mais castigadas em Minas pela ação do novo coronavírus, que impôs a Valadares índices altos de contaminação, mortes e colapso em hospitais. A casa de Helcia e da mãe, Lúcia Boechat Quintão, de 79 anos, abriga um negócio criado há quase um ano, mas sem fins lucrativos. Da cozinha, já saíram mais de 700 bolos e ela está determinada a chegar à milésima unidade. Até o período pré-pandemia, iniciativas do chamado terceiro setor da economia, composto por instituições, associações e organizações não governamentais sem objetivo de lucro vinha crescendo e, agora, algumas delas têm trabalhado para conter os efeitos da doença respiratória no empobrecimento das famílias de menor renda. Estudo da Fundação Getulio Vargas mostrou que, neste ano, 27 milhões de brasileiros, o equivalente a 12,8% da população, enfrentam a miséria. Continue sempre bem informado. Assine o Estado de Minas Enquanto conta ao Estado de Minas como a iniciativa começou, a professora de escola particular Helcia Quintão se lembra dos desafios para superar a pandemia. Além de se adaptar à rotina das medidas básicas para evitar o contágio pelo coronavírus – higienização das mãos, uso de máscara, distanciamento social, entre outras medidas – ela resolveu se aproximar das pessoas por meio do afeto, da empatia. Antes do início do isolamento social, o costume era sagrado: chegar em casa, depois do trabalho na escola, e tomar o café da tarde com a mãe, Lúcia. Depois da chegada do isolamento social, as idas e vindas à padaria se tornaram menos frequentes. Por que não fazer bolos para o café? A ideia seria perfeita se ela soubesse fazer bolos. Surgiu, então, outro desafio. Helcia decidiu aproveitar o tempo fora da escola, quando se licenciou do trabalho, para aprender a fazer algo novo: o “bendito” bolo. E ampliou a iniciativa, planejando trocar a quitanda por peças de agasalho ou produtos da cesta básica e doá-los a quem precisa. Estar na cozinha, levando a massa ao forno, foi algo que mudou a vida da professora. Helcia Quintão admite que em meio às adversidades, foi a melhor decisão tomada nos últimos anos. Nas primeiras trocas de bolo, ela aceitava também cobertores, porque os dias estavam frios em Governador Valadares. Eles foram doados para a instituição social Lar dos Velhinhos. Mas, como frio em Valadares costuma ser passageiro, logo o calor voltou e a professora passou a aceitar apenas alimentos nas trocas. Assim, dezenas de famílias de baixa renda foram beneficiadas com os alimentos. “Eu me via numa zona de conforto, mas sabia que um tanto de gente não tinha o que comer nesse período do isolamento social. Então, eu me coloquei como intermediária entre quem pode doar e quem necessita receber”, disse. Cada bolo é trocado por 5 quilos de arroz e 2 kg de feijão. Esses itens da cesta básica foram os escolhidos porque fazem parte da tradição do brasileiro. “Arroz com feijão é o alimento básico das nossas famílias e são dois itens que também valorizam a troca”, explicou. O bolo é entregue com um componente afetivo: um cartão que destaca mensagens em alto astral. “Nesses cartões eu trabalhei temas como esperança, compaixão, resiliência, semear e união”, disse Helcia, mostrando o último cartão artesanal a ser entregue com a mensagem: “Embora nada seja eterno, tudo de que cuidamos dura mais”. Inspiração Os bolos e os

cartões são fotografados e as fotos postadas nas redes sociais da professora Helcia. Isso acaba motivando as trocas, mas nos últimos meses, motivou ações semelhantes e que a deixaram muito feliz. Em Coroaci, cidade próxima de Valadares, a professora Érica Andrade, amiga de Helcia, também está fazendo bolos e promovendo trocas. As palavras dela emocionaram a amiga: “Helcia, você é pura inspiração. Agradeço a você, com sua ideia solidária e atitude generosa de trocar afeto e amor. Já estamos imitando você aqui em Coroaci”. Helcia Quintão gostou a da replicação de sua ideia. Segundo ela, a crise econômica se agravou com a pandemia, e se mais pessoas desenvolverem ações como a que ele desenvolve, o afeto vai vencer a fome. Postura proativa preserva a saúde Além dos problemas financeiros e da crise econômica, o próprio isolamento social, combinado à insegurança em relação às medidas de combate à COVID-19 e o desenvolvimento da doença respiratória têm provocado estresse, ansiedade e sintomas depressivos. Para entender como esses componentes desencadeiam transtornos mentais, a professora Fernanda Oliveira Ferreira, do Departamento de Ciências Básicas da Vida (DCBV), do câmpus da Universidade Federal de Juiz de Fora em Governador Valadares (UFJF-GV), investigou os impactos da pandemia na saúde psicológica da população. A investigação científica fez sucesso e foi publicada no nono volume da revista oficial da Sociedade Europeia de Psicologia da Saúde, a “Health Psychology and Behavioral Science”, publicada no Reino Unido. O estudo de Fernanda Ferreira foi desenvolvido em parceria com pesquisadores de outras três instituições, as universidades federais de Minas Gerais (UFMG) e da Bahia (UFBA), além da Escola Baiana de Medicina e Saúde Pública. Foram ouvidas 1.130 pessoas em 20 estados brasileiros, que responderam perguntas em um questionário on-line. Os participantes responderam a testes validados de ansiedade, depressão e estresse, e “Escala de Coping” (que verifica os pensamentos e ações utilizados para enfrentar eventos adversos). Os resultados apontaram que estratégias de fuga (evitar pensar na pandemia) e confronto (reagir agressivamente) aumentam as chances de apresentar estresse, depressão e ansiedade. Além disso, a pesquisa identificou que uma reavaliação positiva reduz a probabilidade de prejuízos a saúde mental. A estratégia da fuga, segundo a pesquisadora, foi utilizada por pessoas que tentaram ignorar a pandemia. “Não quero pensar nisso, não quero falar sobre isso. Esse é o pensamento de negação da existência do problema, sabendo que o problema existe”, explicou Fernanda Ferreira, destacando que essa atitude aumentou o nível de estresse. O mesmo ocorreu com as pessoas que foram para o confronto. Antes da pandemia, essas pessoas já apresentavam níveis acentuados de estresse e agora passaram a reagir com mais agressividade nesse período crítico. A pesquisadora afirma que o ideal seria que o país contasse com políticas públicas relevantes para oferecer suporte psicológico a essas pessoas.



O trabalho da professora Helcia Quintão gerou frutos em Coroaci, cidade vizinha de Valadares, onde a amiga Érica Andrade também começou a fazer bolos solidários (foto: Tim Filho/Esp.EM/D.A Press)

