

MUSEU DA PESSOA



Museu da Pessoa

Uma história pode mudar seu jeito de ver o mundo.

Histórias de Internautas

A vida de Ernestina Sylvestre Conti

História de [Ernestina Sylvestre Conti](#)

Autor: [Luiz Oliani](#)

Publicado em 11/04/2017

P/1 – Dona Ernestina, se apresente falando de você.

R – Eu sou Ernestina Leonor Sylvestre Conti. Sou a segunda filha do casal Arnaldo Sylvestre e Maria Costa Sylvestre. Eu nasci dia dois de novembro de 1947, mas fui registrada dia 12 de novembro, na cidade de Araraquara. Quer dizer, eu nasci na fazenda da usina Tamoio, numa colônia, e nasci com parteira, de madrugada. Onde eu nasci não tinha luz elétrica, rede de esgoto, saneamento básico, nada. Era um sítio onde meu pai cultivava cana-de-açúcar. Entre a cana crescer, que demora um ano mais ou menos, ele plantava feijão, plantava abóbora, plantava os alimentos necessários pra sobrevivência da família. Agora ali nós fomos criados, nós somos em quatro, junto com os animais. Então tínhamos galinha, tínhamos porcos e tínhamos também gado. E minha mãe era quem ordenhava as vacas, então logo cedinho eu estava junto com ela, curiosidade de criança, né? Depois ela fazia manteiga. E no decorrer do dia eu não parava. Eu ia até o goiabal e pegava baldes de goiaba pra levar pros porquinhos. Eu não como carne, eu acho que é em função dessa afetividade que eu tive com os animais, porque a gente estava no sítio, não tinha contato com muitas pessoas, era mais com os animais. E a minha infância foi pobre de brinquedos industrializados, mas ela foi riquíssima em liberdade! Ela foi riquíssima em conhecimento. Nós não tínhamos água encanada, mas tinha o rio ali do lado que você molhava os pés. Era água limpinha. Aonde eu como criança de cinco, seis anos descia, ia, colocava os pés na água, via os peixinhos ali nadando, subia nas goiabeiras. Não gostava de andar de bicicleta (risos), eu gostava era de subir mesmo numa eguinha que meu pai tinha me dado (risos). Então andava a pelo, sem nada, era você em contato com o animal.

P/2 – Qual era o nome dessa eguinha, dona Ernestina?

R – Ah, o nome da eguinha eu não lembro (risos)! A gente não costumava dar um nome pra eguinha, mas era uma eguinha que minha mãe ficava muito preocupada porque como eu era só aquela coisa na boca, amarrava no pescoço e depois na boca, e você subia no cavalo assim.

P/1 – E a sua alimentação continua até hoje vegana e orgânica?

R – Então, eu acho que é em função desse contato que eu tive com a natureza, arroz, feijão, sabe? E alimentos. Alimentos que eu falo, alimentos brasileiros. Então até hoje eu sigo uma alimentação que são os alimentos brasileiros. Nós temos os brasileiros, os processados e os ultraprocessados. A escolha é sua se você quer que o seu fígado funcione bem, que seu rim funcione bem, que o seu baço funcione bem, cuide dele. Nosso corpo humano é uma máquina extraordinária e se a gente não prejudicar ele, o universo está aí, ele te devolve tudo. Você fez alguma coisa pro universo ele te devolve, se faz o bem ele te devolve, devolve em saúde, te devolve em justiça, te devolve em honestidade. Ele vai te devolvendo. E voltando lá na história dos meus brinquedos que eu não tinha, aí vem a época da escola. E também era uma... a gente morava numa colônia onde tinha o administrador. O administrador tinha quatro salas de alvenaria e os professores eram quatro e eles vinham de charrete. Eu ficava admirada aqueles professores descendo da charrete com chuva, com sol, eles estavam lá dando tudo ali pra nós, pras crianças. E depois tem a formatura, que foi na sede da fazenda, que era ainda mais longe. Eles levaram a gente de ônibus, a família foi também. Pra gente era uma festa aquilo porque você veste uma roupa diferente, um calçado diferente, você subia no ônibus, foi lá. Nós fomos recebidos pela sede, foi uma festa muito legal. E ali terminava o ciclo de quatro anos. A maioria ia para a lavoura, poucos seguiam os estudos porque ainda seria na cidade de Araraquara, que dava por volta de oito a dez quilômetros e não tínhamos condução como a gente tem hoje, ou você ia de caminhão que puxava cana, ou você ia a pé, ou você ia de bicicleta, mas nenhum pai queria colocar um filho em risco. Hoje as crianças de sete, dez anos estão muito desenvolvidas, mas há 60 anos, porque eu estou com 70 agora, era tudo muito mais complicado.

P/2 – Me desculpa, você falou dessa colônia, como que era essa colônia? Era de imigrantes?

R – De imigrantes italianos. Eu sou neta de imigrantes italianos.

P/2 – Fala um pouquinho pra gente sobre seus avós.

R – Então, os meus avós vieram pra cá como imigrantes, foram morar nesta colônia e foram logo plantar, eles plantavam cana-de-açúcar e café. E depois vinham as outras plantações como subsistência, mas o forte era a cana-de-açúcar. E ali meus avós, acho que foram 11 filhos que eles criaram, um deles foi meu pai. E todos vinham pra roça, todos analfabetos. Meu pai não sabia ler e escrever, nem minha mãe. Mas sabiam negociar muito bem, viu? Ninguém passava eles para trás! Eu aprendi muito com eles. Não só gerenciar o dinheiro, mas gerenciar a vida em si porque pra viver você não precisa de muito, não precisa de luxo, não precisa de nada, você precisa um pouco de paz, né? Então assim foram meus avós, depois os meus tios, depois eles foram conhecendo as outras pessoas das outras colônias também porque eram muitas colônias. E aí meu pai se casa com a minha mãe.

P/2 – Eles se conhecem lá mesmo?

R – Se conhecem, mas eles eram de outra colônia, que dava por volta de uns quatro quilômetros longe. Minha mãe também foi imigrante e a minha avó por parte da minha mãe eram portuguesas. Minha avó ficou viúva muito cedo e ela criou todos os filhos sozinha na roça. Todos, todos eles foram pra roça cedinho. Como eu fui também. Mas era tão prazeroso e tão gratificante que você não se sentia cansada, não se sentia com desejo de comer coisa diferente, entendeu? Porque aquilo já te completava. Quando o meu pai passava com a carroça, que eu descia, eu descia antes porque a casa ficava mais de baixo, ele passava na carroça e tem um lago. Nossa, aquele lago pra mim é uma foto que eu tenho dentro de mim. Esse lago de águas limpas e tinha peixe. E eu fazia questão por passar por esse lago todos os dias. Eu descia o lago, pegava a eguinha e levava pra casa que é onde eles passavam a noite. E eu cresci ali, eu e meus irmãos. Agora quem gostava da roça mesmo era eu e meu irmão, as minhas irmãs não gostavam da roça, elas ficavam mais com a minha mãe. Minha mãe fazia tudo em casa, ela fazia pão, ela fazia manteiga, queijo, ela cuidava das galinhas, dos porquinhos. E eu ia mais pra roça, eu sempre gostei mais de correr, de ver a terra vermelha, de arar a terra, entendeu? Acho que de ser livre mesmo, sabe, aquela coisa de liberdade mesmo. E de ver a planta, sabe você ver uma abóbora? Você vê ela crescer, a semente desenvolver, ela crescer, vem uma coisica de nada, um rabinho de nada, vem a flor, a flor morre e daí vem o fruto, gente! Dentro desse fruto tem muitos sais minerais e vitaminas, tem água! Como consegue a raiz tirar a água filtrada da terra e leva até dentro do alimento. Nossa, isso eu acho que é milagre da vida, não pode ser outra coisa. Bom, aí fui crescendo, depois com 18 anos encontrei um agricultor também, semianalfabeto, casei. Ficamos por ali mesmo pouco tempo porque naquela época, acho que era o Getúlio Vargas, então tinha a lei da estabilidade, o funcionário que ficava dez anos no emprego pegava estabilidade então eles mandavam embora antes de completar dez anos. E foi entre 60 e 70 que isso foi acontecendo e uma grande maioria que ia completar dez anos era despedido. E aqui em São Paulo, no ABC, foi o boom das indústrias automobilísticas e a indústria moveleira, então o zoom zoom era lá, né? Ficou desempregado? Não se preocupe, vamos pra São Paulo. E a Ernestina vem também com o marido e a filha pra São Paulo, certo? Só que a gente veio assim, achando que o negócio era como lá, mas não, aqui tudo muda. Aqui você vem num aluguel, numa casinha pequenininha. Mas a facilidade de emprego.

P/2 – O que marcou mais de diferente pra você, a vida antes na colônia e vir pra São Paulo.

R – Olha, marcou muito, viu? Eu acho que foi muito sofrimento, muito sofrimento. Aqui eu me sentia apertada, é como se eu estivesse presa mesmo. O meu marido semianalfabeto e eu só tinha até a quarta série, né? Ele arrumou emprego. Emprego era fácil aqui, bastava querer trabalhar. Ele arrumou emprego na indústria de móveis e eu comecei a trabalhar de empregada doméstica pra ajudar porque enquanto eu tinha de fatura lá, aqui eu comprava, precisava comprar, fazia a troca do dinheiro com a mercadoria. E era a mercadoria que ele tinha e não aquilo que eu queria. Aí você começa a ver os embutidos já, aparecem as linguiças, as mortadelas, sabe?

P/2 – Industrializados.

R – Eu até esqueço o nome. E depois, a minha filha ficava na creche e eu deixei de ser empregada doméstica e fui trabalhar como diarista, eu me sentia mais livre, não fica va presa na responsabilidade, o contato. Como diarista era diferente, trabalhou, recebeu, vai embora, amanhã eu não quero ir, eu não vou, minha filha não está com vontade de ir eu não levo. E assim a gente foi caminhando. Quando eu já tinha isso do meu pai, sabe, você não precisa de muita coisa, né, gasta o necessário, você não precisa acompanhar o modernismo. E eu fiz isso, eu com meu marido, a gente gastava com o necessário, era preciso a gente fazia. E logo nós compramos um terreno e já fizemos dois cômodos.

P/1 – Vocês vieram pra São Paulo, pra onde vocês foram, pra qual cidade?

R – Pra São Bernardo do Campo, ali na Nova Petrópolis, ali que a gente fez a primeira casinha.

P/2 – E como que era?

R – A casa?

P/2 – A casa, os arredores, como era a vida lá?

R – Eu acho que foi bastante difícil, foi uma vida assim... porque eu deixei tudo lá, não só a liberdade, mas eu deixei toda a família, vim eu, meu marido e minha filha, só. E no interior é diferente, mesmo sendo colônia a gente conhece as pessoas, você confia nas pessoas. Aí você chega num local diferente, com pessoas diferentes, de cor diferente, não se dá pra confiar muito. Mesmo tendo contato com patrão, por exemplo, você vai

trabalhar de empregada doméstica mas eu estou vendendo a minha força de trabalho e ele está pagando, então, relacionamento afetivo, essas coisas não existem, se tinha era muito pouco porque eu estava vendendo a minha força de trabalho.

P/1 – Você continua morando lá até hoje, em São Bernardo, no mesmo local?

R – Não, não.

P/1 – Já mudou. Aí quando você chegou lá em São Bernardo, você tem contato com esse local hoje?

R – Tenho.

P/1 – Ele mudou muito do que era quando você chegou, de muitos prédios, enfim, como que era?

R – Quando nós compramos o terreno, falo eu e meu marido, a gente fez uma casa pequena de alvenaria, puxamos a água e só pusemos o tanque e uma torneira só, e o banheiro também. Aí já tinha luz elétrica, já não ficava mais no escuro (risos). E aos poucos a gente foi construindo. Os filhos foram estudar em escola pública, eles fizeram o primeiro colegial e a gente morando nessa mesma casa. Mas assim, ela não tinha asfalto, era terra. Tinha um campinho de futebol lá onde meu menino jogava a bola e bem pra cima tinha a praça e tinha uma padaria, que às vezes andava de bicicleta na praça e na padaria. Depois a gente arrumou um cachorrinho. Agora eu tenho a casa até hoje, meu neto mora lá hoje, eu tenho um neto de 23 anos que mora lá.

P/1 – Hoje você está morando onde?

R – Hoje eu moro em São Caetano. Mas até chegar em São Caetano a gente teve uma caminhada aí. A minha filha entrou no primeiro colegial e o meu filho também o primeiro colegial.

P/2 – Dona Ernestina a senhora falou rapidinho, eu queria saber como foi ser mãe.

R – Eu acho que ser mãe assim, eu não estava preparada não, entendeu? Vem a primeira filha que nasceu lá, nasceu na Serra D'Água, mas eu não estava preparada, não. Eu cuidava, mas a minha sogra ajudou muito nisso porque eu gostava mais de trabalhar do que cuidar de bebê. A minha sogra foi um ponto firme pra mim, eu acho que foi bem legal essa minha sogra nessa época.

P/1 – E a sua filha mais velha nasceu lá na colônia? E depois você foi pra São Bernardo só você, seu marido, sua filha, né?

R – Isso.

P/1 – E o seu filho nasceu em São Bernardo.

R – Aqui.

P/1 – E o que você pensou, no segundo filho você achou que estava mais preparada, como é que estava?

R – Então, a gente nunca acha que está preparada porque o universo do trabalhador, daquele que é analfabeto é muito difícil. Porque a gente fica naquela coisa, eu preciso trabalhar pra ajudar no sustento, ou cuidar da criança. E aí o que eu fiz? Eu cuidei da criança primeiro até conseguir ir pra creche, depois eu deixava na creche e continuava sendo diarista na medida do possível. Assim eu ia colaborando não só com o sustento, mas também conquistando algumas coisas que o comércio vinha trazendo. Aí já vinha trazendo televisão, geladeira, sabe aquela coisa que a gente acaba entrando nisso também, que a gente acha que é bom porque conserva o alimento. A televisão te distrai, a gente achava que distraía. Hoje já tem outra visão sobre o que é televisão. E aí vem o universo que não brinca com a gente, né? Eu tenho um marido que teve uma família que morria de infarto. E meu marido teve um infarto fulminante, assim, puf, morreu no banheiro. Meu filho que socorre. Então a gente não estava preparado pra morte, a gente não fala de morte. A gente acha que morte acontece pro vizinho, acontece pro outro, mas nunca acontece pra gente. Então aí foi um baque. Eu com dois filhos adolescentes, viúva, e agora? Agora que estava tudo bem, que a gente tinha um carro, que a gente podia curtir mais, vem o universo e te tira isso. O meu filho não entendeu muito, ele foi quem mais sofreu. A minha filha já começou a trabalhar e eu fiquei segurando as pontas. Aí eu comecei a estudar também, junto com eles. Eu sei que foi uma barra pesada mas a gente conversando, conversando, a gente foi construindo o caminho junto, nós fomos decidindo juntos o que seria melhor pra nós. E foi nessa época, com o falecimento dele, aí veio uma grana extra. A gente tinha um carro, então eu me desfiz do carro e com a grana eu comprei um apartamento pra sair de lá, não só pra sair de lá, mas também pra gente viver, sei lá o que passou na cabeça da gente aquela hora que a gente foi morar num apartamento em São Bernardo mesmo. E a gente ficou nesse apartamento, nós três. E depois eu senti assim, aí a minha filha trabalhava, o meu filho começou a fazer o tiro de guerra, cada um já estava construindo o seu caminho e eu também fazendo o meu. Nessa época eu entrei na faculdade, minha filha entrou na faculdade, eu entrei com ela. Meu filho terminou o tiro de guerra e a gente foi construindo o caminho junto. E fomos trilhando por aí. E depois o meu filho casa cedo. O meu filho casou cedo, então eu tive o primeiro neto cedo. Em 92 nasce o Rafael. Eu já estava formado, já tinha feito Magistério, já tinha feito Pedagogia e tinha feito pós-graduação também em psicopedagogia.

P/2 – E como foi fazer a faculdade?

R – Então, aí eu já não estava tão presa porque eu queria fazer aquilo. Quando eu estava lá na Serra D'Água, que a professora chegava de charrete, que eu ficava admirando ela assim, que eu lembro o nome dela até hoje, a dona Julieta, eu achava que eu ia ser professora. Eu olhava

prás estrelas assim e eu falava: “Não, eu vou ser professora, eu vou ser professora”. Quando eu subia na carroça com o meu pai, que eu olhava aquele céu assim, eu falava: “Nossa, eu vou ser professora”. E não é que eu fui professora? E não é que eu realizei meu sonho não só de ser professora, mas de fazer aquilo que eu gosto? Eu posso garantir pra vocês que eu nunca saí pra trabalhar, eu entrava às sete horas no emprego de professora, mas eu não saía pra trabalhar. Eu saía com um prazer tão grande, tão grande, que pra mim não era trabalho, não era cansaço.

P/2 – Você falou que você entrou junto com a sua filha? Foi engraçado isso, como foi entrar ao mesmo tempo?

R – Então, é assim, eu não acreditava muito em mim, não, porque eu achava que fazer o supletivo, fazer quatro anos em dois anos a gente perde muito, eu não acreditava em mim, eu queria realizar meu sonho e queria sair também desse semianalfabetismo, eu queria conhecer um pouco da história do Brasil, queria conhecer um pouco do mundo, a gente só busca isso através do conhecimento. E eu acho que a faculdade foi um caminho. Mas a minha filha fazia Psicologia e eu fazia Pedagogia, então ela ia pro canto dela e eu ia pro canto meu, a gente talvez ia junto, talvez não ia, então cada um construiu o seu caminho. E eu não construí o meu caminho com meus filhos assim, grudada neles, pra mim nunca foi aquela coisa grudada. Eu acredito que como os animais, o que acontece com os animais? A mãe cuida dele até uma certa idade, depois cada um faz. E eu acho que é assim, eu acho que eu tenho um pouco de animal dentro de mim, de criar os filhos para o mundo e não para mim. Mas só que a gente conversava muito, o que eu não queria, o que não queria, o que ia fazer, o que não ia fazer, onde ia, onde não ia, a gente fazia muito isso. E depois que eu estava lá na faculdade, terminei a faculdade, aí a minha filha estava assim: “Mãe, a mãe tem que fazer ginástica como atividade física”. E não é que eu fui? (risos) Comecei no SESC a fazer atividade física. Eu experimentei várias modalidades, natação, mas o que me pega mesmo é atividade física, é o aeróbico. Então aquilo foi assim, sabe, abriu. Acho que tudo o que eu tinha daquela coisa presa de quando eu levava filha na creche, trabalhava de empregada que estava lá apertadinho, atividade física abria aquilo assim, outra pessoa. No outro dia que eu não saía pra trabalhar e sempre gostei muito do que fiz e quando você comentou de um quadro aí na frente, eu lembro da história que a gente fez do nosso bairro, do bairro da nossa escola. E eu escrevi sobre o bairro de Diadema onde a gente estava lá, escrevi, busquei na comunidade essas informações e trouxe a informação da comunidade, eu montei um projeto e a escola inteira trabalhou com esse projeto. Esse projeto deu tanto certo que eu distribuía nas outras unidades da escola, em forma de contação de história pras crianças pequenas. A cada mês tinha reunião com os pais, pedagógica, e era essa história que nós professores dramatizávamos. Eu acho que seria até bom essa história vir aqui (risos) pro Museu da Pessoa porque foi um trabalho tirado da comunidade e que trabalhamos por meio da história as crianças onde eu não ia trabalhar, onde eu ia realizar acho que internamente mesmo.

P/1 – Você foi fazer atividade física porque a sua filha mandou ou você foi ao médico e o médico mandou você fazer alguma coisa?

R – Não. Aí a gente começa assim, sabe, o organismo já começa assim. Eu fui no médico, ele disse que eu estava com colesterol e eu podia escolher, ou eu tomava remédio, ou eu fazia atividade física. Mas como a minha filha já vinha falando eu falei pro médico: “Vamos experimentar atividade física?”, e a gente começou atividade física. Depois de três meses não tinha mais nada. E até hoje não tem mais nada. Quer dizer, hoje eu não tenho nenhuma doença, eu não tomo nenhuma medicação, hoje eu estou com 70 anos, saúde. Agora junto com a atividade física vem a alimentação. E essa minha alimentação, essa coisa que eu acredito que a gente faz as escolhas, eu acho que está lá atrás na minha raiz. Porque alimentação que eu sempre fiz em casa pros filhos, pro marido, pra mim, é à base dos alimentos brasileiros. É o alho, é a cebola. É você comprar vagem e fazer, é você comprar beterraba, é você deixar um pouco o açúcar branco, a farinha branca, ir para os produtos o mais in natura possível, esquecer essas bebidas que dizem que é bom, que tem esse merchandising maravilhoso, que tem um sabor maravilhoso, que você toma um, toma outro, toma outro e acha que está fazendo bem, diminuir bastante isso e fazer atividade física. Você chega lá aos 100 anos sem precisar de ninguém e sem amolar os teus filhos porque cada um tem sua vida, tem sua casa, certo? E a gente tem esse combinado, entre eu e meus filhos. Precizou? Liga. Não precisou? Perfeito, cada um leva o seu caminho. Aí comecei a fazer atividade física, aí o tempo passa, o tempo passa pra todos. O tempo é assim, uma coisa, como é que se diz? Ingrata ou não ingrata, né? Porque o tempo quem faz é a gente mesmo, o meu tempo é agora, eu tenho que fazer ele agora. E o tempo passou e eu me aposentei e aí eu me dediquei mais à atividade física porque eu faço muita atividade física, gosto demais, por mais que eu faça ela não me cansa. Aí o professor Eduardo falou assim: “Ernestina, você não quer correr?”. Aí vem aquele filmezinho na cabeça, lá no interior quando eu propus pra professora se eu podia correr no campo de futebol e ela foi junto. Aí ela fazia atividade física lá e eu corria, eu ganhava todas as corridas. Eu não tinha muitos amigos em função disso, que eu só ganhava (risos). Aí o professor Eduardo fez esse convite. Num primeiro momento eu fiquei meio assim, mas aceitei o desafio. Eu estou pra aceitar desafio, sempre precisamos nos superar a cada dia. Aceitei o desafio, fiz a primeira, não parei mais. Hoje eu corro por volta de 45 a 50 corridas por ano, fiz a Maratona do Estado de São Paulo, terminei inteira, certo? Graças ao SESC que está orientando, fortalecendo.

P/1 – Você lembra como foi o seu primeiro dia no SESC quando você chegou? Nossa, o que eu vou fazer aqui? Como foi?

R – Eu lembro sim! Lembro do primeiro dia, lembro o professor. No SESC eles são muito receptivos, então existe toda uma informação, você guarda suas coisas, você vem com sua carteirinha, o professor te recebe, ele já tem uma ficha, ele já sabe da sua condição cardiovascular. Aí ele propõe aula, vai falar aula e observa. Eles vão observando fazendo aula, mas eu sempre fui aquela que fico na frente e que o professor é muito atencioso, eles corrigem muito a gente, não só eu como todos. E assim, eu sempre fui a primeira da fila (risos), eu agradeço muito ao SESC, o que eu sou hoje eu devo ao SESC.

P/2 – Como foi a primeira corrida, Ernestina, como você se sentiu? Como foi fazer a primeira?

R – Então, a primeira corrida, na verdade, o Eduardo me inscreveu pra caminhada porque eu achava que eu não tinha condição pra correr, para mim correr era para os outros e não para mim. Ele me inscreveu para caminhada e eu fui pra caminhada. Aí tem o pátio de largada, primeiro larga os corredores, atrás os caminhantes e eu fiquei na turma dos caminhantes. Só que ali eu me senti sufocada porque o pessoal caminha. O meu caminhar já é correr, quase. Quando eu saí daquele sufoco, daquele caminhar, eu já comecei o meu trote até aquecer um pouquinho e terminei os seis quilômetros com corrida. Como eu gostei muito, eu busco muito orientação, não só com os professores mas também com as palestras que têm, com o Google que está aí ensinando a gente, né, porque a gente tem que sempre melhorar porque uma corrida não é eu sair correndo por aí,

eu tenho que me preparar pra isso. A corrida é consequência, correr 21 quilômetros é consequência de um treino que você fez. Então você faz um treino de fortalecimento, de, eu esqueci a palavra chave agora. De resistência. Resistência, fortalecimento, respiração, trabalha a respiração. Eu perguntei pro professor: “O pessoal corre com coisa no ouvido, com celular aqui, quer saber quanto, isso é bom ou é ruim?”. Ele falou: “Corra ouvindo o seu corpo”, é isso o que eu faço, então eu corro, mas eu corro ouvindo o meu corpo. E cada corrida é diferente da outra. Eu corro desde 2013, nenhuma corrida foi igual, nenhuma! Porque aí entra alimentação, entra sono, entra tranquilidade, entra aquecimento, entra preparação. Então, pra mim, correr é um esporte que me leva lá na Serra D’Água porque eu estou sozinha, ele é só meu, é um esporte que eu gosto de fazer, faço porque gosto, mas ele é só meu, eu escuto o meu corpo e ele é meu. Terminou, eu estou no meio daquele povo, converso com as pessoas, tiramos fotos, que é da parte social, mas o prazer está naquilo, quando a gente chega. Quando eu fiz 16 quilômetros, meu primeiro 16 quilômetros foi aqui na Marginal Pinheiros, na corrida da Atenas, eu achava que eu não ia fazer 16. Então eu vou dividindo a corrida, eu vou sentindo meu corpo, meus dois, meus três, nos meus cinco quilômetros, como eu estou nos meus cinco quilômetros? Aí eu posso desenvolver ela mais. Dezesseis quilômetros, como eu estou nos dez? Como eu estou nos 12? Dezesseis, sprint, dá pra dar sprint? Dá. Não dá, vai no seu ritmo. Quando eu terminei, isso é emocionante, quando eu terminei a corrida, eu sozinha, saiu um choro de dentro assim, sabe? Saiu aquele choro, mas foi numa golfada de prazer e de satisfação, de ter, não sei se é terminado, mas eu acho que a gente se limpa por dentro. Eu acho que tudo o que você tem na sua cabeça que está lá te incomodando, mal resolvido, você resolve na corrida. E é isso que a corrida faz pra mim.

P/2 – Eu queria fazer uma pergunta. Você falou que quando chegou a cidade te oprimiu um pouco. Onde você busca seus espaços de lazer, onde você acha que você consegue respirar dentro da cidade?

R – Então, a cidade pra mim não tem muito o que respirar, ela me oprime até hoje. Eu só não vou para um lugar como eu fui criada porque eu ainda tenho minha filha, tenho meu neto, que a gente é muito próximo e o meu neto é esportista, ele joga vôlei, está treinando aí. A gente está próximo, então eu acho que ele pede carona e a vó tem que estar lá, mas eu sinto essa opressão aqui na cidade. Eu acho que vai ser difícil se libertar porque cada vez mais tem prédios, cada vez mais você se prende. Até uns dez anos atrás era um portão que você tinha, agora você tem um prédio com dois portões. Você abre um portão para depois abrir outro portão. A gente, cidadão, a gente está preso. Você não pode sair de noite, eu só saio por necessidade, porque à noite eu acho que é um risco sair por aí. De carro eu quase não ando mais. Eu acho que o idoso já fica vulnerável pras pessoas que tenham má intenção e você acaba ficando mais sozinha, você fica sem muita mobilidade, você entra no carro no estacionamento, aperta o controle, abre o portão, você sai, você fica preocupada, você fecha o vidro. E eu tenho o cartão que eu não pago passagem.

P/1 – Aproveita.

R – Eu corro São Paulo inteiro, eu não pago ônibus. Eu agendo cinco dias antes, então eu conheço São Paulo inteiro, vou pra bem longe. Aí eu pago hotel, ganho troféu ainda, viu? (risos). Esta prisão eu acho que eu vou levar.

P/1 – Não tem vontade de voltar lá pra Araraquara? De vez em quando vai visitar, alguma coisa?

R – Vou sim, eu volto sempre pra Araraquara. Eu tenho meus irmãos lá, meus sobrinhos estão lá, eu volto sempre. Eu faço corrida em Araraquara, eu ganho troféu em Araraquara. O final do ano eu passei em Araraquara, tem a corrida lá de Santo Onofre, eu corre e ainda ganho troféu, pego pódio, dou entrevista, fico toda satisfeita porque poucas pessoas de 70 anos chegam a correr.

P/1 – E a sua família continua lá?

R – Continua lá. Minhas irmãs de vez em quando ligam, todos eles já com os filhos casados, netos, mas a gente mantém contato sim. Eu até penso em voltar pra lá, mas se eu voltar pra lá, como é que se diz? Eu vou fazer o que eu estou fazendo aqui e aqui eu já estou plantada mais aqui também. Aqui tem a casa, o neto, tem o SESC, tem São Paulo para eu correr por aqui. Embora é meio violento, mas faz parte do contexto. Quando você pega o metrô você tem que saber que você está no metrô, você tem que se cuidar. Então...

P/2 – Eu queria fazer uma pergunta, voltando um pouco só pra fechar uma partezinha. Eu queria que você falasse um pouco sobre o trabalho de professora, dona Ernestina. Você falou da sua vocação, falou que terminou, mas você não falou sobre, não o seu trabalho, mas no caso fazer o que você gosta de fazer. Como que foi, onde que você trabalhou, como que era?

R – Em 85 eu estava cursando o último ano do Magistério, que você faz estágio. Eu fui fazer estágio numa escola pública e assistia os professores no estágio. Eu fiz estágio lá no Riacho Grande e a diretora gostava muito de eu ser estagiária, de eu ser prestativa, de eu ter essa vontade até de mudança mesmo, porque o professor talvez trabalhe em dois lugares, ele acaba fazendo a cartilha. Eu queria sair da cartilha, eu acho que a cartilha a gente constrói. E a minha ideia era essa, era construir com os meus alunos. Aí quando eu estava estagiando a diretora me chamou para eu assumir uma sala porque falta professor na rede estadual. E sabe o que eu fiz? Eu aceitei (risos). Foi o primeiro desafio. Aí o segundo ano, eu já entrei como ACT, Admitida em Caráter Temporário, na mesma escola. Na hora de montar o projeto a gente monta o projeto, aí a diretora e as colegas sabiam de que forma cada um trabalha, eu mostrei o meu plano de trabalho, a diretora concordou e o meu trabalho era assim. O que eu queria, o que eu fiz era mostrar aos meus alunos que existe uma cartilha, sim, que existe papel sim, que a gente deve ver, mas e se a gente buscar a nossa experiência? E se a gente construir a nossa? Como é que a gente constrói? Vivenciando, experienciando. Eu não posso falar pro meu aluno de um macaco se ele não conhece o macaco, ou se ele ver um macaco ali no papel. Que bom, né? A gente vai ver o macaco ali no papel, vamos ver no papel, mas tal dia a gente vai pro zoológico, tá? Eu comecei assim, levando minhas crianças. E eu também gostava muito de plantar e lá no Riacho Grande a gente tinha muito espaço pra isso e a gente fez uma horta lá com as crianças. E junto com isso você não só trabalha o cultivo da terra, a semente, a gente trabalha a transformação, certo? A transformação da semente, mas que futuramente eu vou me transformar e essa criança leva para o pai, leva para a família. E quando a família vem na reunião é mostrado pra família, é apresentado. E isso deu muito certo.

Aí eu já estava fazendo faculdade, dando aula e eu comecei a pegar alunos de quarta série porque eu queria mostrar um pouco mais, vivenciar um pouco mais com essas crianças porque não só ele vivencia, como eu também. Não só ele aprendia, como eu aprendia muito mais com eles. E eu sei que eu gostava muito de sair pra conhecer. Primeiro a gente conhecia a escola, depois a gente conhecia o bairro, primeiro falando e depois passeando e depois o município e depois o estado. Eu sei que eu levava as crianças ali no Palácio dos Bandeirantes pra conhecer onde o governador trabalha. E a gente era bem recebido porque era tudo agendado, mercadinho, então os meus alunos tiveram oportunidade, daquele ano, daquela quarta série, de ir até o Palácio dos Bandeirantes aqui pra conhecer a câmara, pra conhecer onde o governador executa as tarefas dele. A gente agendou, tinha o guia, o guia ia falando, eu ia aprendendo porque eu também não conhecia. Eu acho que era mais eu que queria (risos) e usava essas crianças para conhecer, certo? Existia todo um movimento meu porque o ônibus pra levar a gente até o Palácio ele não era assim, as crianças não pagavam, a escola era pública, as crianças não tinham condições de pagar um ônibus. O pai vai pegar o dinheiro, vai pagar pra professora levar? Então eu procurava vereador. Eu ia na câmara e falava: “Eu votei em você, eu quero um ônibus com tantos lugares porque eu quero levar minhas crianças pra tal lugar, tal dia e tal hora”. Aí ele me dava uma resposta, era sempre positiva, era sempre positiva. Tanto no zoológico, no Palácio dos Bandeirantes, nos outros lugares que a gente foi era sempre por meio do vereador que entrava em contato com a empresa e a empresa vinha e levava a gente. Aí também eu trazia algumas mães pra ir comigo porque eu não ia sair com 30, 35 crianças sozinha, ou com a ajuda da escola e eu tendo essa parceria com a comunidade, não só é bom para a comunidade, fortalece, como é bom pro trabalho que a gente faz, é bom pra criança, é bom pra gente porque o pai está vendo, a mãe estava vendo. Como eu nunca tinha entrado ali na câmara dos vereadores, a mãe também não. E aí a gente foi construindo. E depois da quarta série eu entrei no município de Diadema como concursada e era melhor do que o celetista. Eu não ia ficar nos dois empregos, pra mim um emprego estava bom e eu fui pra Diadema. E Diadema naquela época, Diadema é uma mãe pra trabalhar, o que você propõe você faz, então, projeto. Fui trabalhar em Diadema em creche, em creche com crianças de periferia, com crianças pobres, com crianças sem pai, às vezes sem mãe, às vezes mãe drogada, tudo isso a gente tinha na creche, que a creche tem essa função mesmo, de pegar essa criança. Não é nem ajudar o pai, é trazer essa criança do meio em que ela está que é muito conflitante em todos os sentidos, mas mostrar pra essa criança, trazer essa criança por uma higiene, por uma alimentação, porque a creche cuidava – acho que cuida até hoje – da alimentação, dar banho nessas crianças. E trabalhando com projetos, com conhecimento, eu tenho que conhecer minha comunidade, tenho que conhecer onde eu estou, tenho que conhecer ali. Como eu gosto muito de histórias, muito, histórias de todos os tipos, as reais e as de conto de fada. Só que eu sou meio, esse negócio de falar de Branca de Neve, de sete anões eu também falo, mas o que me comove e o que comove as crianças é você falar de bruxa, certo? Quando eu falo de bruxa eu não falo da bruxa que está no livro. Ela vai sim estar representando, mas é a minha bruxa interna, é meu lado interno, porque a gente tem sempre o lado bom e o lado ruim, o lado claro e o lado escuro, o que é que fortalece mais? Aquele que a gente alimenta. Então eu acho que era até uma necessidade minha de trabalhar esse lado escuro, de mostrar que o mal não é tão mal assim, que eu posso transformar. E eu contava a história da bruxa Salomé, as crianças amam a bruxa Salomé, até vocês são amar se eu contar a história da bruxa Salomé (risos). Aí teve uma mãe que foi reclamar com a diretora, que eu estava contando histórias de bruxa pra ela e que ela não queria. Aí a diretora me chamou, ela falou, não sei se pode falar o nome da criança aqui, eu acho que não, né? A diretora me chamou e falou: “Ernestina, acontece isso e isso, a mãe da Sara veio aqui, falou isso e isso, que ela não quer, o que a gente faz?”. Eu falei: “Tá bom, eu quero conversar com a mãe. Você marca aí uma hora e eu converso com a mãe”. Aí a mãe veio pra conversar comigo e eu não expliquei muito, não falei muito. Eu falei pra ela: “Você trabalha? Você tem um pouquinho de tempo? Você vem aqui, fica um dia comigo. Fica um dia comigo, nesse dia eu vou contar história”. Ela topou, ela veio. E ela foi minha parceira na contação de histórias. Eu e ela, a gente tinha um baú, a gente corria todas as unidades de Diadema contando história.

P/1 – Conta a história pra gente.

R – Da bruxa Salomé?

P/1 – É. Agora eu fiquei curioso. Só que você não vai ter a sua parceira agora (risos).

R – Agora eu preciso lembrar da bruxa Salomé. Ah. Assim, tem um casal, sabe? A família. Não tem pai, só tem a mãe, ela tem sete filhos: Segunda-feira, Terça-feira, Quarta-feira, Quinta-feira, Sexta-feira, Sábado e Domingo, são sete filhos que ela tem. Só que a mamãe trabalha pra sustentar os filhos. Ela fala pros filhos: “Eu vou trabalhar e vocês não mexam em nada e também não abram a porta pra ninguém. Quando eu voltar do meu trabalho eu vou trazer uma coisa pra vocês”. Então Segunda-feira pediu manteiga, Terça-feira pediu um canivete, Quarta-feira pediu leite, Quinta-feira pediu um pudim, Sexta-feira pediu... não lembro mais o que Sexta-feira pediu, eu sei que cada um pediu uma coisa para ela trazer no final do trabalho dela. A mamãe foi trabalhar e os filhos ficaram lá, mas não se passou muito tempo e chegou alguém batendo à porta: “Abra a porta, sou eu! Eu trouxe um docinho pra vocês”. “Não, a mamãe disse que não é pra abrir a porta”. “Abra a porta, a mamãe não vai achar ruim, abra a porta!” “Não vamos abrir a porta”. Aí a bruxa diz assim: “Olha pela janela, veja o que eu tenho aqui”. Aí a bruxa mostra um saco de ouro assim, sabe? As crianças ficam vidradas e falam assim: “Por um saco de ouro? Por um saco de ouro nós abrimos a porta, sim”. Aí a bruxa entrou. A bruxa entrou e disse assim: “Ai, seus bobinhos, eu enganei todos vocês!!! Vou transformá-los em comida!” Pim! As crianças viraram comida. Segunda-feira virou manteiga, cada um virou uma comida. A bruxa pegou toda aquela comida, pôs na sacola e foi embora. Ela passou pela cidade, passou pelos campos de trigo, passou pela ponte e foi lá na caverna dela. Ela entrou na caverna e ficou lá. Aí lá na caverna ela arrumou a mesa todinha assim, com todos aqueles alimentos, Segunda-feira, Terça-feira. Mas a mamãe chega do trabalho e não encontra os filhos em casa. E a mamãe: “A bruxa! A bruxa Salomé”. Aí a mãe vai atrás da bruxa Salomé. Ela passa a cidade, passa o campo de trigo, passa a ponte e ela chega na casa da bruxa e ela bate na porta. “Abra, sou eu! Eu quero meus filhos de volta! Eu quero meus filhos de volta!”. Não vou abrir a porta, não vou devolver seus filhos, eu vou comê-los! “Abra a porta, tenha piedade! Eu quero meus filhos de volta!” “Não vou abrir a porta”. E a bruxa falou: “Eu só abro a porta se você tirar o sapato”. A mamãe foi lá e tirou o sapato. “Já tirei meus sapatos”. E a bruxa: “Não vou abrir a porta” “Abra a porta, eu quero meus filhos de volta!!!” “Não. Agora você vai cortar os seus pés”. Então a mamãe saiu como se fosse realmente cortar os pés. Aí a mamãe voltou ajoelhada e falou: “Abra a porta, eu já cortei os meus pés, abra a porta”. A bruxa viu que a mamãe estava sem os pés, abriu a porta. Aí a mamãe entrou e viu toda aquela mesa pronta. E a bruxa disse assim (rindo): “Está vendo só? Está vendo só? Esses são todos os seus filhos: Segunda-feira, Terça-feira, Quarta-feira, Quinta-feira, Sexta-feira, Sábado e Domingo. Eu vou comê-los”. Mamãe: “Não, me dê uma chance, me dê uma chance!”. Ela falou: “Que chance? Não darei chance para você. Vou comê-los!” “Só uma chance, só uma!”. A bruxa olhou e falou: “Tá bom, eu vou dar uma chance pra você. Quero ver você aceitar quem são eles”. Aí a mamãe pensou no que as crianças tinham

pedido. Segunda-feira pediu manteiga, ela olhou na mesa e falou: “Aí, esse é Segunda-feira”. Terça-feira pediu o quê? Pediu um jarro de leite? Quarta-feira pediu pudim? Sábado, Domingo. Ela lembrou, ela lembrou de todos os nomes e foi falando. “Segunda-feira, Terça-feira!”. As crianças voltaram assim, num passe de mágica! Voltaram a ser crianças. Aí a mamãe falou: “Tá vendo, dona bruxa! Agora a senhora vai ver o que nós vamos fazer com a senhora!”. Aí sai a mamãe e a bruxa correndo e a mamãe e as crianças atrás. Eles passam pelo campo de trigo, passam pela cidade e chegam na ponte. Quando chegam na ponte a bruxa está cansada, não aguenta mais. Ela se joga na água. E na água a gente só via o cajado dela. A gente não sabe se ela saiu nadando, a gente não sabe se ela morreu. Mas eu esqueci a metade da história, viu? (risos). Aquela do pé da porta na hora que a bruxa chega, são três momentos: uma que ela tira o sapato... já faz uns quatro anos já.

P/1 – Ah, mas foi uma experiência boa que você teve com as crianças, né?

R – Foi.

P/1 – Você rodou quanto tempo em Diadema fazendo isso aí?

R – O projeto se repetiu vários anos. E a gente também, eu participava de congressos também. Diadema sempre teve essa coisa de reciclagem com o professor, quem quisesse se reciclar poderia fazer curso e eu não perdia oportunidade. E a gente tem o congresso de educação em cidades longe. E quando a gente montou o projeto também que era da Vila do Sapo a Vila Nogueira, eu também trabalhei com o tema Aids que era muito presente naquela época. Eles forneceram um livro que era a Letícia e o Daniel e eu fiz essa amarração da Letícia e o Daniel junto com contação de histórias. Aí a gente criou a personagem junto com as crianças. Quer dizer, a Letícia e o Daniel eram feitos de pano, foram as mães que fizeram junto comigo em uma oficina que a gente fez, a gente fez com malha os bonequinhos. E os outros animais pra passar a lagoa a gente pegou um mapinha pra fazer o porco espinho, a gente pegou uma caneca pra fazer o hipopótamo, a gente pegava a escova de dente, que era coisa que a gente tinha, dando vida, a escova de dente pra ser a girafa. Ah, e tinha o elefante! O elefante era uma graça, um bulinho assim, sabe? E a caixa de sapato, onde era o carro do Daniel e a Letícia e o Daniel. O Daniel é que tinha o HIV. Então a Letícia que dava o apoio pro Daniel, que era amiga do Daniel, e o carro. Não tinha essa coisa de por rodinha, de não pôr rodinha porque é pra criança trabalhar a sua imaginação e não eu colocar na rodinha o que eu queria colocar. Então trabalhava a imaginação da criança e isso funcionou. Eu mostrei esse projeto em um desses congressos que a gente foi e também foi rodado em Diadema porque o tema sexualidade e Aids, doenças transmissíveis nenhum professor se propõe a fazer, porque é um complicador se você não sabe lidar com comunidade, com os colegas de trabalho. É complicado porque você pode entrar numa articulação que fica difícil. Mas esses desafios eu sempre aceitei, eu acho que era um desafio também que estava dentro de mim e que está até hoje. Se eu falar que no SESC eu não perco nenhuma atividade porque eu aceito desafio, hoje a gente tem atividade no SESC, eu não lembro o nome, mas eu aceitei todos os desafios, eu fiquei pendurada em uma argola de cabeça pra baixo! Quer dizer, por que eu vou ficar olhando você fazer se eu posso também, não fazer igual a você, porque você é você, eu sou eu, eu faço aquilo. E eu acho que está aí de aceitar desafio e aceitar mudanças porque eu acho que o idoso precisa aceitar mudanças, ele precisa de desapego, ele precisa viver a sua vida. Viver a vida não é ficar no sofá, não é esperar o outro te trazer, é se mexer, mexa-se. É sair. É mostrar pra essa máquina humana que ela é capaz de cada dia se superar mais. E hoje eu estou com 70 anos, tenho três netos, a filha formada doutora pela USP e eu correndo o Brasil todo de lado a lado (risos).

P/1 – E pros seus netos, você conta essas histórias? Qual o entretenimento que você faz com seus netos, que contato você tem?

R – Eu tenho bastante contato com os netos, mas eles não gostam muito de ouvir histórias de avó, não. Hoje eles estão ligados mais no telefone, no celular, no joguinho. Hoje eles querem ter contato com a avó assim: “Vó, me pega em tal lugar?”. Aí ele já entra com o celular ligado, sou eu que faço perguntas como é que foi, como é que não foi. Então hoje a juventude está muito ligada no virtual e não no emocional, nessa coisa que um dia eles até vão experimentar, não sei, mas eles estão ligados mais nessa coisa de tecnologia, nessa coisa de, sabe? Então a gente tem contato. Agora ele vai, janeiro, fevereiro, março, abril, em maio ele tem um torneio que ele vai disputar em Belo Horizonte. Ele já falou: “Vó, se prepara que do dia cinco ao dia dez a gente vai pra lá e a gente quer que a vó vai junto torcer”. Então a gente tem sim, mas só que essas histórias eles não curtem, não.

P/1 – Não se ligam muito.

R – Não, não.

P/1 – Entretenimento mais contigo é só pra levar e trazer e não é muito...

R – Isso, isso, isso. E eu também procuro não estar me, sabe, muito sendo colada, ficar perguntando, ficar indo atrás, né? Porque cada um está num momento. Na idade que ele tem agora, se eu tivesse a idade dele, eram momentos diferentes. O momento deles agora é diferente, é momento de, sabe? Então eu acho assim, eu sabendo meu espaço e ele o dele, a gente se comunicando, um dia ele vai saber da história.

P/1 – Você acha que a educação que você deu pros seus filhos é parecida com a que eles estão dando pros netos? O que você acha dessa educação deles, a que você passou pra eles e a que eles estão passando pra eles? Você acha que tem a ver o que você passou?

R – Então, quanto ao meu neto filho da minha filha, eu acho que tem um pouco a ver sim porque a gente fez o revezamento e eu dei um apoio pra ela, eu introduzi a alimentação. Porque o fato de você comer mato depois de adulto, tem a ver com a introdução da alimentação enquanto bebê, certo? Então quem introduziu a alimentação nesse que é atleta hoje fui eu. Eu acho que a minha filha segue um pouco, sim, ela está sendo um pouco repetitiva sim. Agora, o filho do meu filho, que é da minha nora, eu tive contato sim, levava ele pra casa, levava e buscava ele na escola. Mas quanto a essa parte alimentar eu não tive com ele. E ele se alimenta diferente. E a menina também, que é filha da nora. A nora não confia muito, embora da menina fui eu que introduzi também a alimentação, mas ela também olha com o olho meio torto, sabe? Acha que é isso, acha

que é aquilo. Eu respeito, ela enfeita a filha dela como ela quer, ela gasta como ela quer, mas assim, se eu saio com a neta, a gente combina tudo antes onde a gente vai, o que vai acontecer e o que vou comprar. A gente traça tudo antes. Tanto com um, como com o outro. Agora o filho da minha filha é diferente, né? Ele já não tem, a vó quer dar, dá, a vó não quer dar, não dá. Mas os filhos da nora não, eu traço tudo antes o período que a gente vai ficar junto, o período que eu pego, o período que eu entrego, onde a gente, o que a gente vai fazer, o que a gente vai comer.

P/3 – Dona Ernestina, e hoje, um pouco ainda na alimentação. Eu queria saber um pouco como é a rotina da senhora, a senhora compra as comidas, planta, vai ao mercado, onde a senhora compra as comidas?

R – Eu procuro comprar mais em feira ou feira orgânica. Eu acho que eu uso muito o que eu aprendi lá no mato. O meu tempero é alho e cebola. A minha alimentação eu procuro comprar o mais in natura possível. O que é in natura? É você comprar uma vagem e você fazer do seu gosto, é você comprar um pepino, um tomate, tirar um pouco o agrotóxico dele, o arroz, o feijão. Leite eu não tomo porque eu não acredito que esse leite seja leite, porque eu tive contato com leite. Leite é extremamente perecível, certo? E você vai no mercado, você compra um leite longa vida. Até eu entender o que é leite longa vida acho que não vai ter mais leite porque não existe um leite longa vida, existe o leite misturado com um monte de coisa, inclusive soda cáustica, né? Então eu busco leite de outras fontes, da semente de alpiste, por exemplo, dá pra você tirar dali uma proteína maravilhosa, certo? Você tira leite da aveia, o que sobra você faz enroladinho. Então pra gente, dá um pouquinho só de trabalho de você comprar e fazer. Eu não preciso ir no mercado comprar o escondidinho, comprar a pizza, comprar os enlatados. Nenhum enlatado é natural. Eu participei do cultivo de milho também. O milho é perecível. Agora, você vai na prateleira do supermercado, a gente tem uma lata de milho que vai até 2018. Que milho é esse? Que caldo ele está lá? E assim acontece com todos os enlatados, desde do pepino, todos eles. Ah, a sardinha! A sardinha tem o ômega 3? Então vamos comer sardinha, ômega 3. Mas o peixe é muito perecível. Como que um peixe vai ficar dentro de uma latinha durante três anos? É só pensar um pouco e saber que um peixe não pode ficar numa latinha três anos. Ele tem muita coisa que não faz bem para o nosso corpo, para o nosso fígado, para o nosso rim, para o nosso pâncreas. Então, pra você ter uma vida saudável na sua velhice, independente, você precisa fazer escolhas. Eu acho que a escolha da alimentação é fundamental. E começar cedo, começar de bebê, sabe? Você vai dar ovo pro seu bebê? No primeiro ano não. Você vai dar açúcar branco pro seu bebê no primeiro ano? Não, gente! A mãe faz um suco de laranja e põe açúcar porque acha que fica melhor com açúcar, põe na mamadeira e dá pro bebê de sete meses, de quatro meses. Gente, é o suco da laranja coado sem açúcar branco! Se você puder eliminar o açúcar branco, eu acho que é uma fonte de energia que você tem pro seu organismo que ele vai agradecer muito. Muda pro açúcar mascavo, faça essa transição aos poucos na sua mesa. Põe mascavo, até o filho entender que o mascavo é melhor. Ele não vai adoçar igual. Você quer fazer um bolo? Usa o mascavo. Ele não vai ficar saboroso igual o açúcar branco, mas aos poucos o seu paladar vai ficar apurado, ele não vai mais querer açúcar branco.

P/1 – E como você não tem onde plantar mais porque é tudo apertado, onde você consegue esses produtos que você consegue fazer? O leite, os produtos naturais que você consome?

R – Então, eu não pago ônibus, então eu busco na zona cerealista as sementes, desde aveia e açúcar mascavo eu busco lá na zona cerealista. Pra mim está um preço confortável, dá pra você fazer bastante coisa. Quando eu estou com vontade de comer um bolo não é porque eu sou sozinha que eu não vou comemorar o fato de estar aqui. A hora que eu ficar pensando, vou chegar em casa e vou ficar pensando, vou apreender tudo isso, vou falar: “Nossa, eu tenho que comemorar! Que tal eu fazer um bolo?”. Eu pego um pouco de linhaça, deixo de molho, um pouquinho assim no copo; a linhaça vai inchar. Quando você ver que ela está inchada você coloca no liquidificador, você coloca meia xícara de açúcar mascavo, uma xícara de farinha de aveia, uma xícara de farinha integral, deixa bater um pouquinho, põe um pouquinho de fermento, leva pra assar. Se você quiser pôr um gergelim também pode por na massa. Se você quer que ele fique mais docinho você pode colocar uma uva passa, dá uma mexedinha e levar pra assar. Depois de assado, você vira ele, espreme uma laranja, pronto!

P/1 – Receitas da dona Ernestina! (risos)

P/3 – Tem algum prato que lembra a infância da senhora lá em Araraquara?

R – Ah não, acho que arroz e feijão é que pega, arroz e feijão. O prato que a gente deveria comer e oferecer pros nossos filhos é arroz e feijão, melhor prato que tem. Se for integral, melhor ainda. Arroz e feijão, não precisa de mais nada. Arroz, feijão e um ovo frito, não precisa de mais nada.

P/2 – Pra gente começar a encerrar, eu queria perguntar quais são seus sonhos pro futuro.

R – Eu não tenho sonho pro futuro, não. Eu acho que o futuro é agora, é o que eu estou fazendo agora. Eu já cheguei a uma consciência de que eu tenho que viver o presente e o presente é agora. E esse agora já deixou de ser presente porque é passado. Então eu não sou de voltar para trás e lamentar o que foi bom e o que não foi e nem vou lá pra frente projetar aquilo que pode vir, sabe? Vou lá comprar uma casa em Araraquara, vou pra Araraquara? Posso, entendeu? Mas se o universo tiver que proporcionar isso pra mim, ele vai colocar nas minhas mãos. Senão, eu vivo o presente, aceitando os desafios de agora. Só que assim, eu sou uma pessoa que não fico sentada em casa, eu não fico. Eu sou endorfinada por andar e por correr. Meu professor diz: “Descanse um dia, descanse um dia”. Eu falo que eu descanso, mas eu estou em casa e eu falo: “Não, num domingo à tarde você acha que eu vou ficar em casa? De jeito nenhum, vou colocar um tênis no pé”. Eu acho que é essa liberdade que eu trouxe de lá de trás que eu andava sem tênis, agora eu coloco tênis no pé e saio.

P/1 – Vai correr.

R – Vou correr.

P/2 – E pra encerrar, dona Ernestina, eu queria perguntar o que você achou de contar essa história pra gente hoje aqui, o que você achou dessa

experiência?

R – Então, pra mim foi uma surpresa. Eu fico muito grata por Luís ter lembrado de mim, eu espero que eu tenha contemplado, que eu tenha ajudado vocês de uma certa forma. E eu estou extremamente, não tem uma palavra pra estar expressando, mas é uma coisa que não subiu minha pressão, eu estou ao natural e eu estou falando de uma coisa que é vivida, que é vivenciada, que deu prazer, que ficou muitas coisas ainda pra falar, que talvez não coube agora, mas caberá em um outro momento. Mas foi muito, mas muito gratificante estar aqui e estar também registrada no Museu da Pessoa. Não é qualquer pessoa que vai estar no Museu da Pessoa. E eu tenho esse privilégio de estar no Museu da Pessoa! O meu neto que não me ouve muito, ele pode um dia acessar o Museu da Pessoa e falar: “Olha aqui minha avó!”. E se ele se interessar ele clica no linkinho lá onde vai sair o que eu falei aqui. Olha que coisa! Eu sou uma pessoa, acho, especial, o universo colocou isso na minha mão sem eu projetar nada, sem eu esperar nada, sem eu sonhar: “Ai, eu quero sonhar”. Ele coloca. Então, o que é seu ninguém te tira, o universo te traz. Portanto, seja honesto, sincero, faça o bem, mas pra você primeiro. Faça o bem pra você. Viva você, busque lá dentro de você. Você tem angústia, traga ela pra fora. Você tem mágoa? Traga ela pra fora. Arruma um jeito. Vai nadar, andar de skate, vai no parque, vai correr. Escolha aquilo que cada um quer, que é só se mexendo que a gente traz adrenalina pro corpo, né? E pras nossas engrenagens, até o dia que o universo falar assim: “Olha, chegou o seu tempo. O seu tempo agora aqui acabou. Agora vamos pro outro momento, outro espaço”.

P/2 – Está ótimo. Muito obrigado, dona Ernestina. Espero que você tenha gostado.

R – Eu espero que vocês tenham gostado (risos).