

## Cidade solo: passos, saúde, cidade

Belkis Trench<sup>1</sup>



Carregado de mim ando no mundo  
E o grande peso embarga-me as passadas,  
Que como ando por vias desusadas,  
Faço o peso crescer, e vou-me ao fundo (...) (G.Mattos)

---

<sup>1</sup> Belkis Trench (trenchb@isaude.sp.gov.br) é doutora em Psicologia, pesquisadora do Instituto de Saúde da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo. Participou, com algumas das fotografias apresentadas no ensaio Cidade solo, da Exposição Mostra Casa FUJI de Fotografia, em 2002.

## Só se vê aquilo que se olha



De tanto esgarçar os ligamentos e torcer o tornozelo nas ruas de São Paulo, forçosamente tive que desenvolver o hábito de caminhar pela cidade<sup>11</sup> não vendo nada, a não ser pisos e calçadas. Minhas primeiras andanças foram, de início, um verdadeiro suplício. Cada buraco que via, meu corpo se retorcia, pernas endureciam e o tornozelo tremia, amolecia.

São Paulo é uma cidade que nos obriga a andar olhando para o lugar onde se pisa. Passo a passo caminhamos à espreita. Nosso corpo é duro, concretizado, armado. Nossos olhos é que nos movimentam: vislumbram ladrões, anteveem buracos, defendem-se dos movimentos acelerados dos carros, motocicletas, até mesmo de outros olhos transeuntes que estejam em sua mira ou alçada.



## Se podes olhar, vê. Se podes ver, repara

Cada olho desta cidade desenvolve certos mecanismos para amortizar a retina. O olho, assim defendido, torna-se protegido, olha tudo e quase não vê nada. Por outro lado, a imobilidade de tantas retinas produz certas máculas cristalinas: olhamos para nós mesmos apenas para nos certificarmos do que já sabemos, o outro nos apavora, pois é ele o anteparo deste ensaio cotidiano sobre a cegueira.

Meu olho em nada se difere de outros olhos que peregrinam pelas ruas da cidade. Diria que sua única singularidade ou peculiaridade é apenas a teimosia, pois, por mais que eu insista em adestrá-lo e deixá-lo protegido, à minha revelia, ele devaneia e toma rumos inesperados: insiste em ver a presença do “outro” nas fendas, buracos que encontra pelas ruas, vestígios do “demasiado humano” no asfalto da cidade, esperança em poças d’água, desejos secretos nos objetos que aleatoriamente encontra espalhados pelas ruas da cidade.





## Em busca dos passos perdidos



Olhar para baixo e não para cima, andar a esmo, errar o rumo, não sei para onde vou, ou onde os meus passos me levam. É algo difícil de ser vivido em uma época que todos os nossos passos são contabilizados<sup>III</sup>, dirigidos. Nesta ótica, nem um passo pode ser perdido<sup>IV</sup>.

Se, de um lado, toda essa preocupação com os nossos passos nos trazem alguns benefícios<sup>V</sup>, de outro, tanto controle e disciplina<sup>VI</sup> impossibilita que o prazer, o acaso, a poética das ruas da cidade adentre em nossas vidas.

“A rua nasce como o homem do soluço e do espasmo, há suor humano na argamassa do seu calçamento” (Do Rio J, 2003). Sem o homem, nenhuma rua existiria, ele as inventa, planeja, cria. Se o homem faz da rua uma parte sua, e não a habita, a vida na cidade se torna sem dono. Desértica. Vazia.

## Notas

II - Caminhar, diz Le Breton, no livro “Elogio à caminhada”, “é uma espécie de abertura ao mundo, ela reabilita o homem dos sentimentos horrorosos de sua existência”. No caso específico das perambulações urbanas, ou errâncias urbanas, há uma longa trajetória que aqui apenas mencionaremos: o flâneur de Baudelaire, a caminhada dos Surrealistas, e a deriva dos Situcionistas.

III – Os passos são números, diz Certeau (1994), mas números que não constituem uma série. “Não se pode contá-lo, porque cada uma de suas unidades é algo qualitativo: um estilo de apreensão tátil, de apropriação cinésica. Sua agitação é um inumerável de singularidades. Os jogos dos passos moldam espaços. Tecem os lugares”.

IV – No Livro “Nadja”, de André Breton, a personagem, uma caminhante surrealista, afirma: “mas não existe passo perdido”.

V – Uma das atividades físicas mais indicadas pelos profissionais de saúde é a caminhada. Seus benefícios, dizem, são inúmeros: ajuda a perder peso e levantar o astral, ajuda a melhorar o desempenho do coração, aumentar a eficiência do sistema imunológico, controla o colesterol. Ainda atua na prevenção da diabetes, diminui o estresse, protege os ossos, ajuda a fazer mais amigos, etc, etc.

VI – Se fossemos fazer um comercial da caminhada, provavelmente ele se assemelharia a um famoso anúncio de esponja de aço: 1001 utilidades. Porém, para que seus benefícios sejam efetivos, uma série de regras deverão ser seguidas, tais como frequência (três vezes por semana, intercalando-se os dias). Deve-se também escolher locais poucos poluídos, os melhores horários são antes das 10:00 horas e depois das 17:00 horas, para evitar os efeitos indesejáveis dos raios solares mais fortes. É indicado que se escolha locais com o piso macio e, quando possível, use roupas confortáveis e de cores claras, tênis leve, macio e apropriado, dispense roupas sintéticas. Tenha postura ereta com certa retração do abdômen, mantenha os braços distendidos e em movimentos rítmicos (...) Dê passos largos, mas não acelerados. Permitem-se conversas amenas e despreocupadas, tudo isso sem perder a postura e o ritmo (<http://www.humanasaude.com.br>).

## Referências

1. Breton A. Nadja. São Paulo: Cosac Naify; 2007. p.71.
2. Certeau M. A invenção do Cotidiano: A arte de fazer. Rio de Janeiro: Vozes; 1994.
3. Do Rio J. A Alma encantadora das ruas. São Paulo: Companhia das Letras; 2003. p.30.
4. Le Breton D. Eloge de la Marche. Paris: Éditions Métailié; 2000. p.11.
5. Mattos G. Antologia. Porto Alegre: L&PM; 2006. p.107.
6. Merleau-Ponty M. O Olho e o Espírito. São Paulo: Cosac Naify; 2004.
7. Saramago J. Ensaio sobre a cegueira. São Paulo: Companhia das Letras; 1995.

### Informações básicas e instruções aos autores

O Boletim do Instituto de Saúde (BIS) é uma publicação quadrimestral do Instituto de Saúde da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo. Com tiragem de dois mil exemplares, a cada número o BIS apresenta um núcleo temático, definido previamente, além de outros artigos técnico-científicos, escritos por pesquisadores dos diferentes Núcleos de Pesquisa do Instituto, além de autores de outras instituições de Ensino e Pesquisa. A publicação é direcionada a um público leitor formado, primordialmente, por profissionais da área da saúde do SUS, como técnicos, enfermeiros, pesquisadores, médicos e gestores da área da Saúde.

**Fontes de indexação:** o BIS está indexado como publicação da área de Saúde Pública no Latindex. Na Capes, o BIS está nas áreas de Medicina II e Educação.

**Copyright:** é permitida a reprodução parcial ou total desta publicação, desde que sejam mantidos os créditos dos autores e instituições. Os dados, análises e opiniões expressas nos artigos são de responsabilidade de seus autores.

**Patrocinadores:** o BIS é uma publicação do Instituto de Saúde, com apoio da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo.

**Resumo:** os resumos dos artigos submetidos para publicação deverão ser enviados para o e-mail [boletim@isaude.sp.gov.br](mailto:boletim@isaude.sp.gov.br), antes da submissão dos artigos. Deverão ter até 200 palavras (em Word Times New Roman, corpo 12, com espaçamento simples), em português, com 3 palavras-chave. Caso o artigo seja aprovado, um resumo em inglês deverá ser providenciado pelo autor, nas mesmas condições do resumo em português (em Word Times New Roman, corpo 12, com espaçamento simples, acompanhado de título e palavras-chave).

**Submissão:** os artigos submetidos para publicação devem ser enviados, em português, para o e-mail [boletim@isaude.sp.gov.br](mailto:boletim@isaude.sp.gov.br) e ter entre 15.000 e 25.000 caracteres com espaço no total (entre 6 e 7 páginas em Word Times New Roman, corpo 12, com espaçamento simples), incluídas as referências bibliográficas, salvo orientações específicas dos editores. O arquivo deve ser enviado em formato Word 97/2003, ou equivalente, a fim de evitar incompatibilidade de comunicação entre diferentes sistemas operacionais. Figuras e gráficos devem ser enviados à parte.

**Título:** deve ser escrito em Times New Roman, corpo 12, em negrito e caixa Ab, ou seja, com letras maiúsculas e minúsculas.

**Autor:** o crédito de autoria deve estar à direita, em Times New Roman, corpo 10 (sem negrito e sem itálico) com nota de rodapé numerada informando sua formação, títulos acadêmicos, cargo e instituição a qual pertence. Também deve ser disponibilizado o endereço eletrônico para contato (e-mail).

**Subtítulos do Texto:** nos subtítulos não se deve usar números, mas apenas letras, em negrito e caixa Ab, ou seja, com maiúsculas e minúsculas.

**Corpo do Texto:** o corpo do artigo deve ser enviado em Times New Roman, corpo 12, com espaçamento simples e 6 pts após o parágrafo.

**Transcrições de trechos dentro do texto:** devem ser feitas em Times New Roman, corpo 10, itálico, constando o sobrenome do autor, ano e página. Todas essas informações devem ser colocadas entre parênteses.

**Citação de autores no texto:** deve ser indicado em expoente o número correspondente à referência listada. Deve ser colocado após a pontuação, nos casos em que se aplique. Não devem ser utilizados parênteses, colchetes e similares.

**Citações de documentos não publicados e não indexados na literatura científica (relatórios e outros):** devem ser evitadas. Caso não possam ser substituídas por outras, não farão parte da lista de referências bibliográficas, devendo ser indicadas somente nos rodapés das páginas onde estão citadas.

**Referências bibliográficas:** preferencialmente, apenas a bibliografia citada no corpo do texto deve ser inserida na lista de referências. Elas devem ser ordenadas alfabeticamente e numeradas, no final do texto. A normalização seguirá o estilo Vancouver.

**Espaçamento das referências:** deve ser igual ao do texto, ou seja, Times New Roman, corpo 12, com espaçamento simples e 6 pts após o parágrafo.

**Termo de autorização para publicação:** o autor deve autorizar, por escrito e por via eletrônica, a publicação dos textos enviados, de acordo com os padrões aqui estabelecidos. Após o aceite para publicação, o autor receberá um formulário específico, que deverá ser preenchido, assinado e devolvido aos editores da publicação.

**Obs.:** no caso de trabalhos que requeiram o cumprimento da resolução CNS 196/1996 será necessária a apresentação de parecer de comitê de ética e pesquisa.

**Avaliação:** os trabalhos são avaliados pelos editores científicos e por editores convidados, a cada edição, de acordo com sua área de atuação.

**Acesso:** a publicação faz parte do Portal de Revistas da SES-SP, em parceria com a BIREME, com utilização da metodologia Scielo para publicações eletrônicas, podendo ser acessada nos seguintes endereços:

**Portal de Revistas da SES-SP** – <http://periodicos.ses.sp.bvs.br>  
**Instituto de Saúde** – [www.isaude.sp.gov.br](http://www.isaude.sp.gov.br)