


A ROTINA DE BILBO EM TEMPOS DIFÍCEIS

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1111125170314>

Data de aceite: 22/05/2025

Suzana Schuquel de Moura

Doutoranda e bolsista CAPES do PPG
em Diversidade Cultural e Inclusão Social
(Universidade Feevale).

Cauã Picetti

Mestre em Diversidade Cultural e Inclusão
Social (Universidade Feevale).

Rosemari Lorenz Martins

Coordenadora e docente do PPG em
Diversidade Cultural e Inclusão Social
(Universidade Feevale). Bolsista de
Produtividade em Pesquisa CAPES Nível 2.

RESUMO: Este ensaio descritivo e bibliográfico discursa sobre o estilo de vida de Bilbo Baggins, personagem principal do livro de literatura Fantástica, escrito por John Ronald Reuel Tolkien, em meados dos anos 1930. A partir desta análise de comportamento do personagem Bilbo, pretende-se compreender o que a rotina deste hobbit tem a nos ensinar neste cenário conturbado e, deveras difícil, em que vivenciamos há alguns anos, com muitas restrições e incertezas, ao longo do caminho. Ficar em casa e estar em contato com o mesmo círculo de relações, não é visto como comodismo apenas,

mas como necessário à sobrevivência e proteção do grande grupo. Mas, também pode apresentar-se como algo negativo, impactando na saúde mental e na proteção de vítimas de violência doméstica, por exemplo.

PALAVRAS-CHAVE: Isolamento social, solidão, solitude, literatura inglesa, o hobbit.

INTRODUÇÃO

Este artigo/ensaio tem como objetivo explorar os benefícios e malefícios do isolamento social na psique humana, levando em conta o contexto pós-pandêmico e as marcas deixadas pela Covid 19. Para discutir sobre esse assunto, a literatura fantástica de John Ronald Reuel Tolkien é a base comparativa escolhida e a comunidade à qual Bilbo Baggins, o simpático e pacato hobbit do Bolsão, pertencia, como a escolhida para fazer o contraponto entre literatura-ficção e realidade. O isolamento social está permeado por características tanto positivas como negativas, conforme será discutido ao decorrer deste trabalho.

Dessa forma, analisar-se-á o comportamento e a rotina de Bilbo e seus conterrâneos do Bolsão, levando em conta as nossas restrições e isolamento social, deixamos de ir em busca do outro mundo, nos fechamos em nossos “buracos” abaixo e acima das colinas, mundo afora.

Novas práticas sociais, novos olhares, com mais cuidado e atenção ao todo. O que nos mostra que não estamos e não passamos pelos problemas sozinhos, apesar de estarmos isolados, impedidos de sair em busca de novas experiências, mas tudo isto, por um bem comum, a saúde de todos os habitantes deste condado chamado mundo. Sente-se, acomode-se, aproveite este momento para relaxar e pensar na sua jornada até aqui.

No capítulo 2, seremos convidados a conhecer um pouco mais sobre a vila dos hobbits, o bolsão, bem como algumas características de bilbo dentro de sua toca e em sua comunidade.

Na seção 2.1, abordar-se-á sobre as faces do isolamento social, que, como veremos, pode ser tanto benéfico quanto maléfico à saúde.

Ao fim, na última seção 2.2, haverá uma explicação sobre os conceitos de solidão e solitude e, como estar só pode ser saudável àquele que contempla o mundo dentro e fora de si.

BEM-VINDOS À TRANQUILIDADE DE BOLSÃO

Sabe-se que antes de ver-se fazendo e dizendo coisas inesperadas, a rotina do Sr. Bilbo Baggins, habitante do Bolsão, uma colina em que habitavam Hobbits, pequenas criaturas com pés grandes, muito inteligentes e isolados do mundo dos gigantes, dos homens. Se viam um homem se aproximando, saíam correndo para suas casas/tocas confortáveis e com muita comida. A vida de Bilbo, em especial, era deveras calma e monótona, afinal de contas, ele passeava muito pouco, passava muito tempo no conforto de seu lar, fazendo um belo desjejum, tomando um delicioso chá ou, então, sentado à frente de sua casa, acendendo seu cachimbo e fazendo formas, desenhos e belos anéis de fumaça, que se dissipavam no ar, Bilbo passava muito, mas muito tempo dentro de casa, e, engana-se quem pensa que isto era motivo de estresse, que ele se sentia preso dentro do condado. O Sr. Baggins estava tão acostumado com sua vida simples, com o que tinha a sua disposição tanto dentro da toca quanto nos arredores de sua organizada e limpa morada, que o essencial o satisfazia.

Os Hobbits são um povo discreto, mas muito antigo, mais numero antigamente do que hoje em dia; pois amam a paz e a tranquilidade e boa terra lavrada: uma área rural bem ordenada e bem cultivada era seu pouso favorito. (Tolkien, A sociedade do anel, p. 37, 2022)

Esta personalidade caseira, um tanto quanto pacata dos Bolseiros, tão celebrada pelo clã da família paterna de Bilbo, era quebrada por alguns membros do clã Tûk, a mãe de Bilbo era uma representante Tûk, os quais não eram muito respeitados pelos Bolseiros, sendo o pai de Bilbo um Bolseiro. Enfim, membros da mesma comunidade, com ideias e formas de ver e encarar a vida um pouco diferentes, convivendo lado a lado, algo muito corriqueiro, e “[...] de vez em quando, membros do clã Tûk acabavam se metendo em aventuras. Desapareciam discretamente, e a família abafava o caso [...]”(Tolkien, O Hobbit, p. 28, 2019)

O que se sabe é que, aventureiros ou não, todos da comunidade saíam de casa, para visitarem uns aos outros, fazer reuniões e festas, buscar comida. Estas ações eram muito normais, pois assim como os humanos, os Hobbits encontravam maneiras para socializar com seus pares, sair de casa, nem que fosse para pegar um ar.

E riam, e comiam, e bebiam, frequentemente e de modo cordial, pois gostavam de chistes simples a toda hora e de seis refeições por dia (quando podiam obtê-las). Eram hospitaleiros e se deleitavam com festas e com presentes, que davam livremente e aceitavam com avidez. (Tolkien, A sociedade do Anel, p. 39, 2022)

Como se observa neste trecho, os hobbits, assim como alguns de nós, davam festas, adoravam receber visitas, participar de festas/celebrações da comunidade, se reuniam para contar suas eletrizantes aventuras. Cultivavam os encontros, as conversas, os passeios por regiões vizinhas, como bem observamos em Bilbo, o prazer em passear, marcar as trilhas pelas quais passou, vejamos só: “Adorava mapas, e em seu corredor estava pendurado um grande do Campo Em Volta, com todas as suas caminhadas favoritas marcadas nele com tinta vermelha.” (Tolkien, O Hobbit, p. 44/45, 2019). Nada muito distante de seu lar, afinal, caminhar ajuda a manter corpo e mente equilibrados, mas só lembrando, nada de ir muito longe.

As caminhadas até as regiões próximas, os encontros sociais da Comunidade de Fundo do Saco, eram as únicas atividades vistas como aceitáveis pela sociedade em que o Sr. Bolseiro vivia, era, pois, normal para ele seguir a sua vida assim, sem sobressaltos, sem longas viagens e contato com culturas diferentes da sua.

Essa simples rotina hobbitescas, de uma certa forma, assemelha-se a nossa, pois, assim como eles, gostamos de passear, alguns gostam de encontrar seus pares, irem a festas, dar boas risadas, socializar. É normal, muito normal, não é mesmo? E após essa breve introdução ao universo tranquilo dos hobbits, inicia-se, na seção a seguir, uma discussão sobre os prós e contras do isolamento social.

AS FACES DO ISOLAMENTO SOCIAL

É evidente que esta rotina monótona do Sr. Bolseiro, soa estranha, muito parada, mas o nosso cotidiano não era tão diferente quanto a de Fundo do Saco, alguns aproveitavam seu tempo livre para apreciar uma festa, ir a encontros com amigos, fazer compras, caminhar ao ar livre, trabalhar, enquanto outros se aventuravam mais, viajavam, conheciam diferentes culturas. Podíamos decidir o que iríamos fazer, seguíamos o fluxo e as demandas do dia a dia. E eis que, nós, habitantes deste imenso ambiente chamado mundo, de repente, nos vemos compelidos a ficar em casa, convivendo com as mesmas pessoas, saindo apenas para buscar por alimentos e realizar atividades essenciais. Encontro com amigos, festas, viagens, tudo parou. O que lembra de uma parte da canção de Raul Seixas “O dia em que a terra parou”, os 15 dias de quarentena foram passando, a apreensão tomava conta, não se sabia ao certo o que estava acontecendo, apenas o que se sabia era sobre a existência de um vírus altamente contagioso e, por conseguinte, a necessidade de isolamento social.

Isolamento ao qual, muitos de nós, não estavam acostumados, pois viviam tanto no trabalho, quanto em casa ou em locais de descontração, perto de seus pares, dialogando, se divertindo, trabalhando ou apenas ao lado de alguém. Mas, com a pandemia, foi necessário afastar-se, acostumar-se a ficar isolado, até mesmo dentro de casa, pois, se algum familiar estivesse com Covid 19, era preciso manter distância, evitar os mesmos lugares. De repente sós, por vezes, evitando sair de casa, sair somente quando necessário. Outra rotina, mais cautela, preocupação com a nossa saúde e daqueles com quem convivíamos.

Segundo estudo do *IPUSP*¹, realizado pela psicóloga *Vivian Loietes*, no início da fase adulta, dos 18 aos 28 anos, passamos por muitas mudanças, advindas das responsabilidades que passamos a ter conosco e com os outros, nessa fase, um embate é travado no nosso aparelho psicofisiológico, gerando mecanismos de defesa ou *coping*, para lidar com as situações desafiadoras. Mecanismos de defesa ou *coping* podem ser positivas ou negativas, como, por exemplo: positivas: ler um livro, telefonar para alguém, fazer ioga, visitar um familiar ou amigo, caminhar, já os negativos podem ser: fumar, consumo excessivo de álcool, drogas, consumismo exacerbado, entre outros.

Como bem sabemos, para Bilbo, ficar em casa não era sinônimo de problema, mas para muitos de nós, foi. Permanecer em casa tornou-se uma necessidade, contato apenas com aqueles que conosco dividem o mesmo espaço, o que, por vezes, estreitou os laços familiares ou tornou o convívio quase insuportável.

Conforme resumo da Organização Mundial da Saúde, vinculado pela Organização Pan-Americana de Saúde², já no primeiro ano da pandemia de Covid 19, a prevalência de depressão e ansiedade, na população mundial, aumentou em 25%. Esse aumento deveu-

1. Fonte: *Você se sente sozinho?* – Portal de Divulgação Científica do IPUSP

2. Fonte: *Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo* - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde

se, principalmente, ao isolamento forçado, a perda de entes queridos, desemprego e/ou novo formato de trabalho online, bem como a incerteza sobre o futuro pós-Pandemia.

Claro que, no condado de Bilbo, tudo corria perfeitamente bem. Ocorriam encontros, celebrações entre os hobbits, mas Bilbo Baggins, mesmo fazendo parte da comunidade, de socializar com seus pares, morava sozinho em sua toca, tinha a sua rotina, seus afazeres, prazeres, mas vivia bem com sua solidude, bem diferente do cenário que enfrentamos, que se assemelhava a uma batalha contra algo que não podíamos ver, mas que sabíamos que era deveras perigoso.

A pandemia passou, ou melhor, o pior, em termos de contágio e saúde coletiva, passou, mas algumas marcas permaneceram, problemas que enfrentávamos antes, ficaram mais evidentes, acentuados durante o período de isolamento familiar, como destaca um trecho extraído do Jornal da USP³

A violência doméstica, uma triste realidade já existente, sobretudo contra as mulheres, aumentou durante o período de quarentena. Quadros de insônia se agravaram devido às incertezas do amanhã, configurando um quadro de insegurança psicológica que não poupou nem crianças nem adolescentes, tanto que as buscas sobre transtorno mental na internet bateram recordes.

Conforme exemplificado, no trecho acima, o isolamento social durante a pandemia acentuou a violência doméstica nos lares brasileiros. A violência contra a mulher aumentou, muitas não tinham para onde fugir, agressores passavam boa parte do tempo em casa, disseminando a violência, deixando as mulheres com marcas externas e internas, por vezes, irreparáveis. Outros problemas de saúde que se agravaram com o isolamento social foram a insônia, ansiedade e depressão. O medo, a incerteza do futuro não tão distante, crianças, adolescentes e adultos com medo de adoecer, de que o pior acontecesse, não poder entrar em contato com os amigos, sair para uma simples compra ou para realizar tarefas do dia-a-dia. O isolamento social tem seu lado sombrio, triste e desolador, em meio às incertezas e às privações impostas por uma pandemia.

O isolamento tem seu lado bom, pode trazer clareza e tranquilidade para quem o cultiva, mas quando é imposto, como o experienciado durante a pandemia, pode agravar os casos de ansiedade, depressão e insônia, por exemplo. Por fim, no capítulo a seguir, encontram-se as considerações finais deste ensaio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste ensaio pode-se observar que a solidão ou o estar só pode ser benéfico para quem o pratica. Bilbo, o personagem escolhido para a análise, vivia em comunidade, mas passava seu tempo sozinho e, para ele, era um momento de contemplação, bem viver, relaxar. No entanto, como se experienciou durante a época de pandemia Covid-19, a solidão, o isolamento, quando imposto, como foi, demonstrou-se, por vezes, maléfico, pois

3. Matéria completa em: [Como a pandemia afetou e continua expondo nossas fragilidades – Jornal da USP](#)

aumentou níveis de estresse, ansiedade e de violência psicológica e doméstica, conforme apontou um estudo realizado pela USP.

Aumentam-se os níveis de ansiedade e estresse, pela incerteza do futuro, pela falta de convívio social, pelo contexto ao qual o indivíduo passa a experienciar com mais intensidade. Por outro lado, se a prática de ficar só for realizada de forma consciente e não imposta, pode trazer benefícios para quem o pratica, pode reduzir níveis de estresse e ansiedade, trazer mais clareza e leveza para o dia-a-dia.

REFERÊNCIAS

OPAS. **Pandemia Covid-19 desencadeia aumento na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. Notícia. 2022. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em> . Acesso em: 20/05/2025.

JORNAL USP. **Como a pandemia afetou e continua expondo nossas fragilidades**. Notícia. 2019. Disponível em:

<https://jornal.usp.br/atualidades/como-a-pandemia-afetou-e-continua-expondo-nossas-fragilidades/> Acesso em: 20/05/2025.

ROCHA. Gabrielle. Y. O. **Você se sente sozinho? Pesquisa do IPUSP estuda sobre a solidão no início da fase adulta**. Notícia. Disponível em:<https://sites.usp.br/psicousp/voce-se-sente-sozinho/> Acesso em: 20/05/2025.

RP. IEA. USP. **Pandemia traz necessidade de atenção a saúde mental**. Notícia. 2020. Disponível em:

<https://rp.iea.usp.br/pandemia-traz-necessidade-de-atencao-a-saude-mental/> Acesso em: 20/05/2025.

TOLKIEN, J. J. R. **O Senhor dos Anéis: A sociedade do Anel**, p. 37, Harper Collins, Rio de Janeiro, 2022.