



# Jornal Ser ou Não Ser

31ª EDIÇÃO | MAIO-JUNHO | 2020

## ESPERANÇA

Se eu não acreditar no Amor,  
o que terei entre meus braços  
além de um abraço frio e solitário  
de mim para mim mesmo?

Se eu não acreditar no Amor,  
que bom motivo eu terei  
para acordar dia após dia  
e estampar um sorriso no rosto,  
mesmo tendo bons motivos  
para escondê-lo?

Se eu não acreditar no Amor,  
com que futuro eu sonharei  
além deste ínfimo instante  
que a minha visão é capaz  
de vislumbrar a olho nu?

E é por acreditar no Amor  
que eu espero ansiosamente  
que algo inesperado aconteça  
e eu tenha  
mais razões  
para sorrir  
além desta  
minha crença  
inabalável  
no Amor

*Wanderson M.*



**Ilustração: Simón**

## CORONAVÍRUS

É um vírus fatal que surgiu e alastrou o mundo. Tem pessoas teimosas que não usam máscaras e não lava as mãos direito, estão mais vulneráveis. Tem que seguir as normas, alguns deputados estão desviando roubando uma parte da verba do corona. Os leitos estão lotados e a tendência é piorar. Nos meses que faz calor de dia e frio de noite é propício que evolua a pandemia, pessoas que não cumpre as normas, ficam vulneráveis. Lave as mãos e depois use álcool em gel e a máscara. Deus abençoe a todos.

*Helton*



**Ilustração: A. Lenin**

### COMO SAIR

Eu quero sair, mas eu sei que para isso preciso fazer tudo direitinho, me comportar, participar dos grupos, tomar comprimidos, dormir nas horas certas, interagir com as pessoas, conversar com os médicos e fazer tudo para sair, menos fugir. Apesar de tudo isso que eu disse, tem o principal, aprender coisas novas, principalmente aprender a lidar com seguranças e vícios.

*Capuz preto*

### CAI CAI BALÃO

Cai cai balão  
Cai cai balão  
Aqui na minha mão.

Não cai não  
Não cai não  
Não deixe meu celular  
Cai da minha mão!

(Cai Cai Balão versão Nutella )

**Cristiano**



**Ilustração: Cristiano**

## O PACIENTE IDEAL

O paciente ideal, sempre que possível:

- Toma os medicamentos nas dosagens e horários prescritos
- Mantém em ordem seus pertences, sua cama e seu armário
- Respeita os horários das refeições e ajuda a evitar o desperdício
- No banheiro, procura manter em ordem o Box, levanta a tampa do vaso sanitário, aciona a descarga, lava as mãos e apaga as luzes ao sair
- Nas áreas públicas, respeita os demais pacientes quanto à limpeza, silêncio para leitura, organização do jornal e a preferência pelos canais de TV
- Participa, com assiduidade e interesse, dos grupos de psicoterapia recomendados em seu plano terapêutico, proporcionando melhorias em seu tratamento clínico
- Nos grupos de psicoterapia, procura chegar no horário e permanecer até o final, contribuindo para enriquecer ou esclarecer o tema proposto
- Nas consultas psiquiátricas e terapia individual, observa o horário agendado, mantendo o foco em suas próprias demandas
- Respeita as regras da Clínica Ser e os profissionais de saúde e administrativos, incluindo os funcionários da limpeza, da cozinha, da recepção, da jardinagem e da portaria

“THE GOOD DOCTOR”

O profissional de saúde ideal considera cada paciente não apenas como um diagnóstico ou prontuário, mas sim como um ser humano integral, que necessita de ajuda para superar uma crise, aplacar uma dor ou vencer um desafio emocional.

*Pedro&V.*



**Ilustração: Ingrid**

### SE ORIENTAR...

Se orientar sem pensamentos negativos, nem na hora de dormir, dormia com muitos pensamentos positivos. Modo de viver e se orientar com pensamento positivo, com muito amor na espera de viver seu dia-noite com medicações no horário marcado pelo seu médico da Clínica Ser. Me orientar sem pensamento positivo não faz parte da minha vida.

*Fabiano*



## Insônia

A noite não passa, a cama fica larga e o corpo não se acomoda direito. Ao amanhecer a gente levanta um bagaço, como se tivesse trabalhado a noite toda. Os pensamentos não param nem um segundo e isso nos angustiam. A insônia nos deixam mal humorados e impacientes. É triste saber que muitas pessoas passam pela mesma coisa, pelos mesmos sintomas. Tudo incomoda, o cansaço não passa, a irritabilidade também não passa e ficamos menos produtivos durante o dia. Sem contar as orelhas nos olhos que nos deixam com aparência de defunto vivo. Aí como se não bastasse vem o coração nos dizendo que também está acordado e que quer lembrar dos amores do passado... Aí vem a saudade, saudade que também dorme tarde e que nos remete aos sentimentos que guardamos em sete chaves, talvez coisas não resolvidas, ou talvez coisas a serem imaginadas, inventadas. Cada um que sofre de insônia, sofre do seu jeito. Acredito que cada um tem seu motivo de estar ali em plena noite com os olhos aberto enquanto todos dormem e sonham. Nestes momentos tudo o que a gente quer é dormir e ser normal como todos os outros.

**Yres**

Se o vento fosse folha  
 Já teria eu florescido  
 Se flor fosse água  
 De água já teria nascido  
 Se nascer é um parto  
 Porque não me desfaço da rosa?  
 Se a rosa é alegre  
 Porque canta a cigarra?  
 Se o dedo for para tocar um violão,  
 porque não me toco de alegria ?  
 E quanto a chuva, que é cachoeira,  
 só tem um dedo para tocar a relva  
 molhada?  
 Água é pra regar,  
 jardim é para molhar  
 a dor de som alegre, não é só dor.  
 É alegria de viver  
 E viver alegre não é de dor  
 É viver de som  
 É viver de dom  
 É viver de cor  
 É viver de amor



**Ilustração: Confidencial**

***Daniel e Camilla O.***

# MOMENTOS POÉTICOS

PROJETO IDEALIZADO POR CLÁUDIA ELIZABETH

EDITADO POR CAIO

“As vezes Deus coloca em nosso caminho muitos espinhos e espera que cada um deles torne-se SUPERAÇÃO. Por isso não desanime quando os espinhos forem muitos, porque esse é um sinal de que tudo vai melhorar desde que lute, resista e confie no potencial que Deus lhe deu para tornar-se Vencedor!”

**Jildenê, Márcio, Josilene, Tatiane, Josélia, Josita, Joana, Josefa, Cida** (Coordenação) - Camareiras, Serviços Gerais e Manutenção.

“Se você tem um sonho, o foco é persistir. Jamais deixe mudar sua opinião. Siga em frente de cabeça erquida e escute a voz do coração. “

**Jerfeson** - Tec. Enfermagem

“A vida é um desafio, é um constante ultrapassar de obstáculos, infinita superação de fases. Viver é desafiar o mundo, é se desafiar. Viver é superar, se reerguer, aprender e esperar o melhor.”

**Matheus** - Profissional de Ed. Física

“Que nosso cansaço não vença nossas metas.”

**Wagner** - Profissional de Ed. Física

“Meus olhos são reflexos dos seus. Meus irmãos tem os olhos assim como os meus.”

**Renato** - Enfermeiro

“Mude tudo o que você é tudo o que você já foi. Seu número foi chamado. Lutas e batalhas começarão, seus momentos difíceis estão afrente. Não deixe se abater, não se perca... Sua ultima chance chegou. O melhor, você tem que dar o melhor. Você tem que mudar o seu mundo... E use essa chance para ser ouvido, seu momento é agora!”

**Caio =)** - Enfermeiro

“O segredo da vida é não ter tudo o que você quer, mas amar tudo o que você tem.”

**Miriã** - Tec. Enfermagem

“Olhe para o teu próximo com compaixão, só assim saberás o teu próprio valor.”

**Adriana** - Enfermeira

O Jardineiro e jardim\_ . — De dias úmidos e turvos, da solidão, de palavras sem amor que escutamos, nascem conclusões, à maneira de cogumelos: surgem numa manhã, não sabemos de onde, e olham para nós, cinzentos e ranzinzas. Ai do pensador que não é o jardineiro, mas apenas o solo de suas plantas! (NIETZSCHE, 2004).

Esse aforismo foi tirado do livro Aurora.

**Miguel** - Psicólogo

A maioria das pessoas reparam na luz do sol, quando está quase anoitecendo; por isso, ame mais, viva mais... A subida é árdua, entretanto a vista é maravilhosa.

**Luiz Fernando** - Enfermeiro

**As ilustrações e os textos dessa edição foram criados por escritores e artistas da Clínica Ser .**

**FACILITADORAS:**

Clara Alcântara | Terapeuta Ocupacional

Luísa Veríssimo | Fisioterapeuta

“Ninguém chega do outro lado do mar sem passar pelas águas, sem enfrentar os ventos, sem ter que vencer as tempestades. Ninguém alcança nada sem ter que lutar, chorar às vezes. Os obstáculos vão surgir, a maldade vai tentar sabotar o seu caminho e você terá duas opções: Prosseguir ou desistir... A escolha é sua, eu só espero que você prossiga, porque aquele que vai até o fim , alcança o melhor de Deus. Não tenha medo, tenha fé.”

**Allyne** - Tec. Enfermagem



**Ilustração: Confidencial**