



Jornal Ser ou Não Ser

30° EDIÇÃO | MARÇO-ABRIL | 2020

SER MULHER

Ser mulher é ser especial mesmo que não tenhamos valor em um contexto social machista.
É sorrir com os olhos quando a boca não sabe o que dizer.
É ter delicadeza em tudo que se faz.
É ser sensível e severa ao mesmo tempo.
Ser mulher é ter leveza na alma e carregar um piano de responsabilidades nas costas.
É chorar em silêncio quando a alma dói e dar gargalhadas estridentes quando a alegria aparece.
É ter a oportunidade única de gerar outro ser dentro de si, carregando com amor e cuidado.
Ser mulher é ter uma força infinita dentro de si quando a luta vale a pena e ter a fragilidade de lutar com armas de perseverança, amor e paciência.
É ter beleza especial interna que abrilhanta a beleza externa.
É ter luz própria e ser apaixonada pela vida.
Ser mulher é ser feliz só de ser.

Yres



Ilustração: Ludmilla

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

A crise mundial trazida pelo Coronavírus (Covid-19) exige cuidados extras para manter equilíbrios mental e emocional. Essa situação é caracterizada por componentes como incerteza, imprevisibilidade, insegurança: terreno fértil para o surgimento de transtornos mentais, em especial, a ansiedade, a depressão e os transtornos pelo uso de substâncias. Aqui as dicas dos psicólogos Tadeu e Miguel, da Clínica Ser, para cuidar de sua saúde mental:

1. Mantenha-se ocupado

O tédio pode gerar sentimentos de frustração e ansiedade. Atividades saudáveis e construtivas, por sua vez, criam bem-estar e harmonia, que facilitam o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Opções não faltam. Pense em algo que você já teve ou tenha algum interesse em fazer. Considere atividades como: aprender algo novo, cozinhar, ler um livro, brincar com os seus filhos.

2. Pratique a positividade

Atitudes positivas e responsáveis fortalecem a imunidade. A enxurrada de notícias ruins e fake news que estamos recebendo põem em risco a nossa saúde mental e não resolvem o problema. Evite emoções negativas que essas notícias desencadeiam, evitando o excesso de informações e filtrando melhor o que você lê. Dê preferência a fontes oficiais.

3. Previna-se contra o coronavírus

Seguir as instruções sanitárias também é uma questão de saúde mental. O ato de proteger-se contribui para a sensação de “dever cumprido” e de segurança, diminuindo a ansiedade. Mais um motivo para lavar bem as mãos, com água e sabão, e/ou higienização com álcool em gel 70%. ;)

4. #Fiqueemcasa, mas não fique sozinho

Ficar em casa é um ato de amor. Mas “estar só” não é o mesmo que “sentir-se sozinho”. A solidão pode piorar angústias e quadros depressivos. Invente maneiras criativas para manter contato com amigos e parentes, principalmente se você mora sozinho. A interação virtual por videoconferência é uma excelente opção.

5. Preste atenção redobrada a comportamentos compulsivos

A crise atual aumenta riscos relacionados a vícios e a compulsões. A incerteza e a insegurança geradas pela pandemia intensificam a ansiedade e facilitam recaídas, potencialmente, bastante destrutivas. Manter a saúde física e a clareza mental fortalecem a imunidade, o que é essencial neste momento de crise.

6. Faça a sua parte

Nunca a solidariedade foi tão importante quanto agora. Todos podem contribuir um pouco, seja por meios físicos ou por orações e meditações. Seja um voluntário para a superação da crise, mesmo que virtualmente. Exerça a compaixão e evite buscar culpados para a pandemia: mantenha o foco em soluções.

Marcela T., em colaboração com os psicólogos Miguel e Tadeu

ESTRESSE E ANSIEDADE

Que o nosso dia seja leve, que a nossa alta seja breve, que todo o acontecido não prejudique minha saúde, que todo o estresse, ansiedade seja de fato uma forma de me organizar e colocar as ideias em ordem. E todo esse estresse e ansiedade que está controlada, seja uma experiência para a vida lá fora.

Autor confidencial



Ilustração: Ingrid

APRENDEMOS ALTOS E BAIXOS

Nós não somos dos beijos! Nós aprendemos quando estamos nos momentos baixos.

Podemos, com esses aprendizados, transformar os momentos baixos, em altos e baixos.

Momentos servem para aprender, a permanecer no alto!

Podemos também, moldar a vida com o que aprendemos. O que aprendemos, não é referente ao DNA.

Na vida usamos o que aprendemos! Quando estamos no alto, celebramos a vida com sabedoria para permanecer no alto. O DNA está na sabedoria de como se vive a vida.

Ana C.

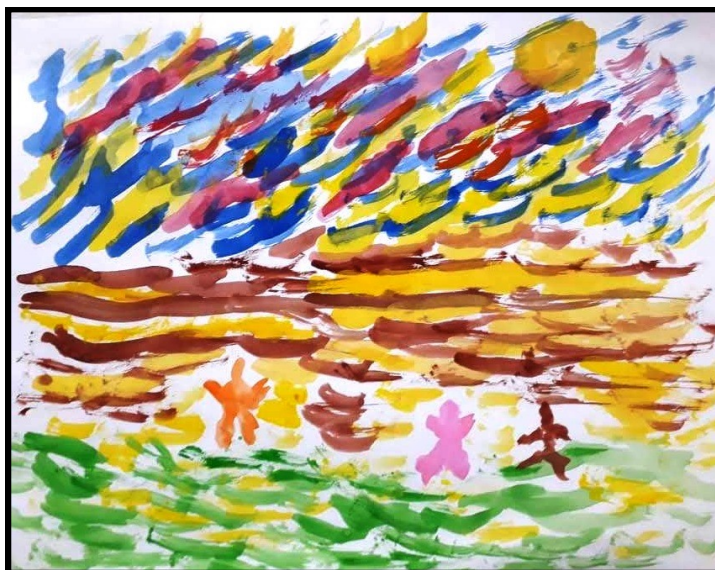


Ilustração: Confidencial

ECONOMIA...

Economia: É á base da porcaria!
 Psicologia: Nada está tão ruim que não possa piorar!
 Química: “Nada se perde, nada se cria, tudo se transforma.” Por Lavoisier
 Física: Eureka! Tudo é relativo!
 Administração: Terceirização!
 Biologia: Reino, Filo, Classe, Ordem, Família, Gênero e Espécie?
 Matemática: Se está fácil demais é porque tem alguma coisa errada.
 Filosofia: Vaidade, vaidade de vaidades...

Raulzito

VÍCIOS

Viciado, sou na beleza que a natureza nos oferece.

Viciado, sou no calor que teu corpo emana.

Viciado? Não!

Tornei-me dependente apenas da paz interior que nossa mente nos oferece!

Dependo apenas do amor a vida independente de antídotos industriais que nosso século nos trouxe, pois sou dependente apenas daquilo me auxilia.

Autônomo do que pensam sobre minha escolhas,

Teu corpo é teu,

Teu espírito não.

Vicie apenas na sua fé interior, não bitolado, pois, tudo em escassez acaba em vícios...

AKJOVANog.



Ilustração: A. Lenin

CLIMATIZE

A temperatura sobe
O clima esquenta
A cabeça aperta
E a pressão baixa.

Nossa fauna foge
E a flora chora
Você não se importa,
E o mundo vai morrendo.

Tantos galhos secos,
Estamos no inverno.
Se não pensar no fim,
Não escolherá teu terno.
E sem pensar no luto,
Partiremos para luta...

Eles dizem não ter tempo,
E o mundo vai morrendo...



Autor confidencial

Ilustração: Gabriel

A MORTE DO ASTRO

Na morte de um jogador de basquetebol chocou o mundo no decorrer, uma tristeza. Na morte de um jogador de basquetebol chocou os Estados Unidos com seu show e habilidade de um astro, na mudança de sua morte com títulos veio à tona com transmissões com títulos atrás de outros e audiência aumentou com sua morte. Voltei a ter mais gosto de assistir os jogos e documentários. Kobe Bryant tenha feito uma mudança na história de uma vida eterna de alegria e carinho com suas famílias e seus amigos do basquetebol.

Fabiano

POEMA DA MINHA VIDA

Nasci nas Três Fazendas
Em noite de lua cheia
Minha mãe, muito amorosa
Fazia mingau de aveia
Cresci no meio da roça
Capinando o milharal
Arrancando feijão da soca
Depois, lascando o mangual
Brincava de esconde-esconde
Ou caçando os vaga-lumes
Pipa, bolita e perna-de-pau
Sempre em grupo, sem ciúmes
Meu pai sempre trabalhava
Em ocupações afins
Nunca teve dor de dente
Nem se queixava dos rins
Estudei em escola pública
Terminei a oitava série
Ensino médio, era pago
Trabalhava na intempérie
Pra cidade grande eu me mudei
Pensando ser bom negócio
Logo vi que me enganei
Pois não achava nenhum sócio
Depois de trinta anos
Eu me vi aposentado
Do banco eu me livre
Ao futuro, estou preparado
Agora, na terceira idade
Ao interior quero voltar
Pra reencontrar felicidade
E muito em breve descansar

Pedro V.

AZUL

De noite você chegou
E o meu coração quase parou
De felicidade, de alegria, cheio de compreensão
Porque você, meu amor, é o meu campeão.
De noite e pela noite você ficou
Matando nossas saudades, tempo que parou
Abraços, beijos, lágrimas e risadas
Ficaram como que no tempo paradas.
De noite o azul chegou e ficou
Para sempre, porque você falou.
Cor preferida por nós dois sempre
Sempre, sempre, sempre.

Julie

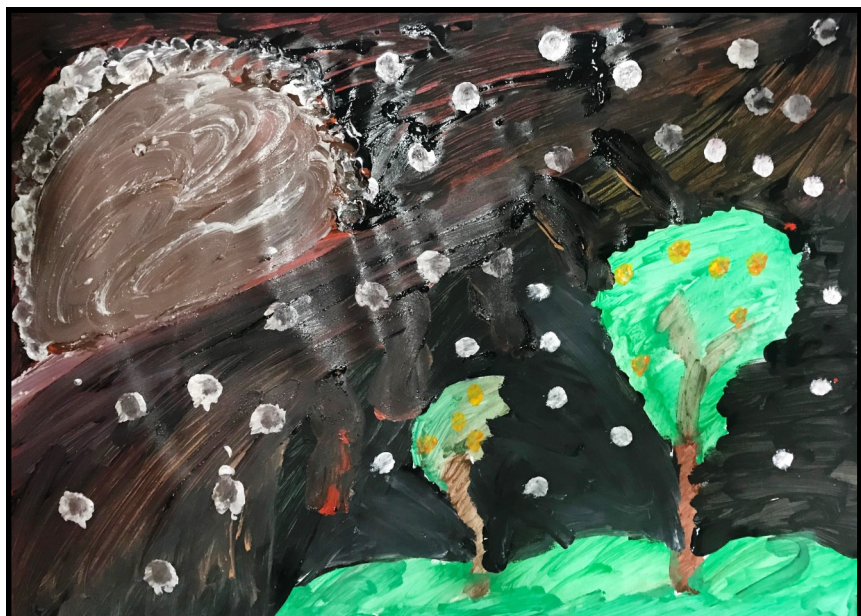


Ilustração: Pedro

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

FACILITADORA:

Clara Alcântara
Terapeuta Ocupacional