

Jornal Ser ou Não Ser

23° EDIÇÃO - JANEIRO - FEVEREIRO - 2019

JANEIRO BRANCO

Janeiro é o mês escolhido para divulgar a importância dos cuidados com a saúde mental.

Atualmente percebemos que grande parte da sociedade está sujeita a ter problemas psicológicos. De tal forma que alguns podem nem perceber que estão adoecidos ou adoecendo.

Neste sentido, as pessoas que sentem desconforto emocional/mental podem e devem procurar ajuda profissional. Este texto nos traz uma proposta de revermos o quão saudáveis poderíamos estar e o que poderíamos fazer para lidarmos com dificuldades psíquicas que todos temos.

No mundo todos estamos sozinhos, mas sejamos zelosos com as imperfeições das pessoas isentos de preconceitos.

Pedro, Daniel e Yuri.



Ilustração: Confidencial

AS FLORES

A beleza que não tem cor
Pode ser rosa , branca, azul
Aonde a princesa mais bela está
Ele sempre a acompanhará
Assim são as flores dos jardim
Sempre encanta quem está ali.
Queria ser eu o beija –flor
Para tocar as flores do meu amor.

Eduardo



Ilustração: Gislaïne



Ilustração: Tércia

SER

Posso ser eu mesmo
 Ser livre
 Ser cuidado
 Ser amado
 Embora pareça que não vai passar
 Tudo passa
 Então, aproveite cada momento
 Se cuide
 E quando passar
 Leve o que foi bom
 Serás feliz
 Um tanto mais leve

Eduardo F.

1º DE JANEIRO DIA MUNDIAL DA PAZ

É costume usar ou vestir branco na noite da passagem do ano. O branco simboliza a paz. 1º de janeiro é o dia Mundial da Paz/Confraternização Universal. Atualmente usam-se também outras cores que simbolizam esperança (verde), prosperidade (amarelo), amor (vermelho) etc. Apesar desta data comemorativa, em alguns lugares do mundo, o tráfico e o uso de armas de fogo não cessam. Por exemplo, na Síria e nas favelas do Rio de Janeiro, nem mesmo nesse dia existe a paz.

Antigamente, em algumas regiões, havia o costume de as crianças logo cedo, no dia 1º de janeiro, desejarem aos adultos “Bom princípio de Ano Novo” e em troca ganharem uma moedinha. Um Cruzeiro, cinquenta centavos... Que faziam a alegria da criançada!

Tudo seria bem melhor se em vez de balas de arma de fogo estivessem sendo distribuídas moedinhas de carinho e proteção.

Pedro



Ilustração: Confidencial

COMO É SER UM BORDER?

Viver no limite.

Ser chamada de cricri, barraqueira, a que não tem paciência para nada.

As pessoas não sabem como é difícil não saber segurar a língua, não conseguir segurar a vontade de se esmurrar, se jogar na frente de um caminhão.

É difícil viver assim.

Agir por impulso, quebrar o vidro, mandar ir pra puta que pariu... Parece tão difícil resistir, mas, para um *border*, é como se fosse um trem o empurrando e no fim você se arrepende e só quer chorar e que tudo acabe. Por um fim nisso.



Ilustração: Sara

Sara

O DOCE BEIJO

Após longos flertes com ela, finalmente criei coragem em pedir um beijo. Esperava encontrar, no beijo dela, não a solução dos meus problemas, apenas o sumiço deles – a ausência de dor, de sofrimento, de angústia e de culpa. Mas o beijo me fora negado. Assim como uma bela moça nega um beijo a um rapaz feio, a morte me negou seu doce beijo. Não era minha hora de tê-lo e, embora ela não tenha me beijado, deixou em mim uma marca, assim como uma moça marca a silhueta de sua mão no rosto de algum atrevido que lhe tenta roubar um carinho que não lhe é devido.

No meu caso, a marca deixada foi uma cicatriz de quatorze pontos na reta de minha coluna vertebral, como um lembrete da morte que diz “Isso é para você lembrar que meu beijo tem hora e não cedo aos caprichos de apressadinhos”.

Vinícius

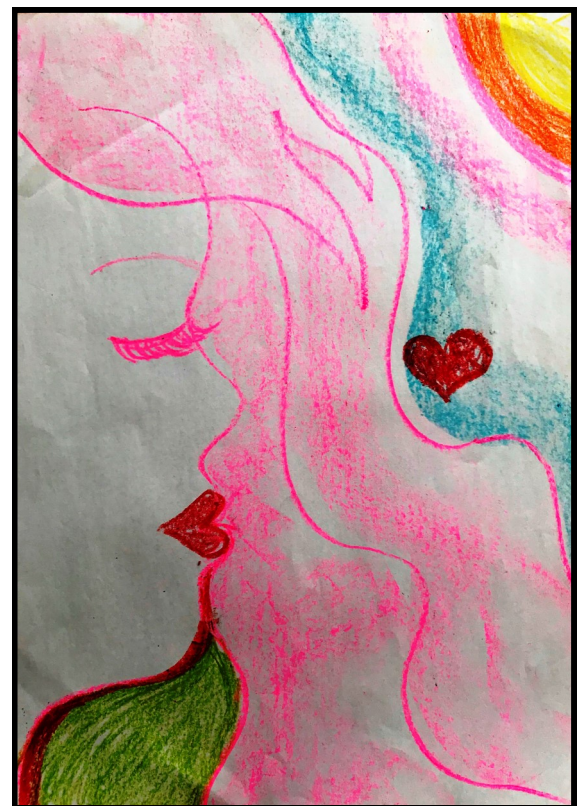


Ilustração: Confidencial

SOBRE O TEMPO

O tempo de tratamento pode ser agonizante para alguns que estão acostumados a terem sua própria rotina. A maioria das pessoas está acostumada com um tempo definido: início, meio e fim. Por exemplo, o expediente no trabalho ou até mesmo o tratamento de uma lesão no corpo, mas quando se trata da mente, não é possível definir um tempo certo de melhora.

O tempo que leva para se melhorar é diferente para cada pessoa, o tempo necessário para que eu melhore pode ser diferente dos outros. É comum que o paciente compare seu tempo de internação com o dos outros internos em busca desta ideia de controle sobre o tempo, sem considerar as diferenças de cada individualidade. Às vezes é necessário um tempo maior de internação para ajuste dos medicamentos, além de outros fatores: Visitas dos familiares, estado emocional, expectativa de retorno ao trabalho.

É importante que o paciente entenda que cada um tem seu tempo de melhora e que depende de vários fatores. Aproveitar este tempo para se entender, se conhecer, se fortalecer e focar na caminhada e não no destino.

Yvan, Nágia, Pedro e Vinícius

PENSANDO NOS CONECTAMOS COM O MUNDO

O pensamento é uma forma abstrata de sentir e por em prática tudo o que queremos que se torne concreto, firme e palpável. O único ser capaz de por em prática e organizar suas ideias, seus pensamentos, somos nós, seres humanos.

Yvan



Ilustração: Luis F.

FILOSOFIA

Niti, o que não nos mata nos deixa mais fortes.

Niti, a graça da vida é vencer todas as dificuldades.

Buda, conhecer a qualidade dos outros é ser sábio, conhecer a si mesmo é ser iluminado.

Buda, todo homem deve vencer suas compulsões.

Márcio

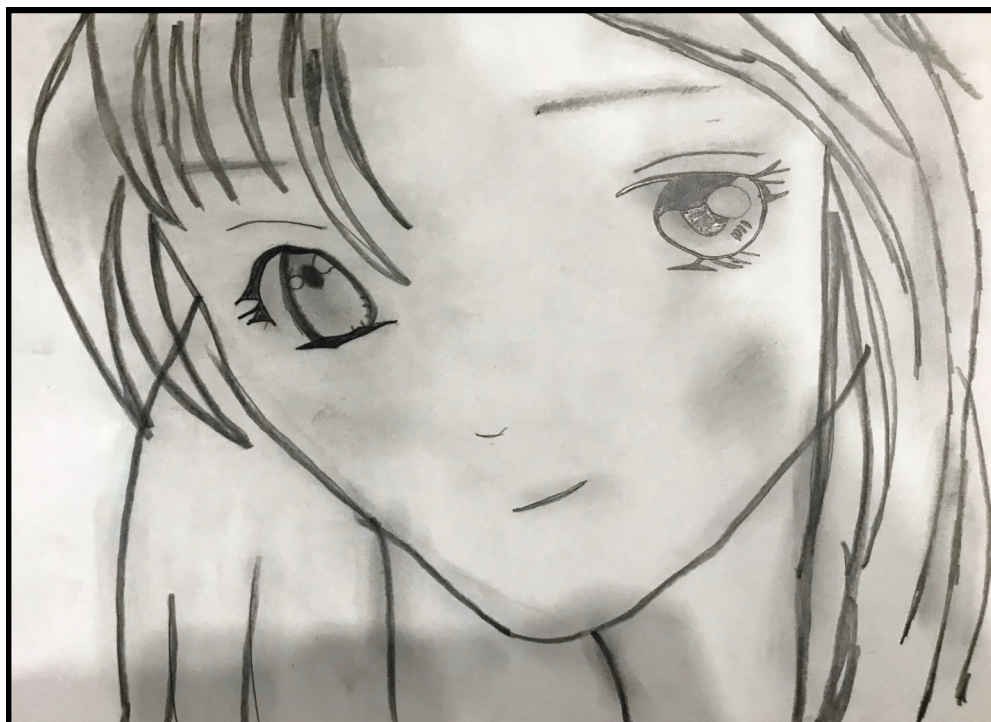


Ilustração: Patrícia

PACIENTE IMPACIENTE

Telefonou ao consultório de psiquiatria para agendar uma consulta.

-- Somente para daqui a três meses?!

Na véspera da consulta, quase não conseguiu dormir, pela ansiedade. No dia marcado, contou o motorista de aplicativo, que garantiu chegar em 20 minutos.

Após 21 minutos, telefonou reclamando a demora; aos 25 minutos, reclamou o atraso novamente. Enfim, o carro chegou e rumaram ao destino. Mas a cada semáforo fechado, parecia que demorava uma eternidade para abrir o sinal.

Chegaram ao prédio do consultório com 15 minutos de atraso. Mas o elevador... ah, o elevador! Esse, não chegava nunca! Apertou os botões para subir e para descer várias vezes, para ver se o apressava.

Já no consultório, precisava fazer o cadastro, mas o sistema teve que ser reinicializado; e quem diz que voltava ao ar? Mais uma espera "interminável"!

-- Já é minha vez?

-- Primeiro, os preferenciais!

Após a consulta, foi encaminhado para internação na Clínica Ser, aonde chegou tarde da noite. A autorização do plano de saúde demorou um bocado, parecia até perseguição...

No dia seguinte, houve a primeira consulta com o psiquiatra da clínica. Tinham conversado menos de 10 minutos, quando questionou "à queima-roupa":

-- Doutor, quando eu vou ter alta?

UM TEMPO

Um tempo para olhar, pegar e ler
 Esse verso que leva até você
 O mistério de um sentimento
 Que me consome neste momento
 Um tempo que mudou num segundo
 Pois sua flecha me atingiu bem no fundo
 Acelerando as batidas do meu coração
 Dominado por esta enorme paixão
 Um tempo que leva, mas me traz também
 Tempo que me levou um alguém
 Ao trazer você para em meu peito morar
 Só então eu pude perceber como é bom te amar
 Um tempo perdido para se arrepender
 De um tempo passado sem te conhecer,
 Um tempo para deixar
 Todas as dúvidas que o futuro vai levar
 Um tempo para encontrar no teu olhar
 Uma estrela a cintilar
 Tempo para te confundir com um jardim
 A exalar o perfume de jasmim
 Um tempo para perceber
 Que o tempo com você
 É um tempo bem mais interessante
 Do que com outra pessoa importante
 Um tempo que o vento levou
 Deixando lágrimas de dor
 De um amor tão verdadeiro
 Que me fez seu prisioneiro
 Tempo que se foi e não volta jamais,
 Que leva consigo algo mais
 Mais que uma hora, minuto ou segundo
 Que leva toda nossa vida e a do mundo
 Um tempo que faz nossa história
 Se guardar em minha memória
 Não para morrer em minha mente
 Mas sim para viver eternamente.

Thiago



Ilustração: Litmerive

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

FACILITADORAS:

Clara Alcântara -Terapeuta Ocupacional

Lisa Sassi - Psicóloga