



Jornal Ser ou Não Ser

40° EDIÇÃO | JULHO-AGOSTO | 2021

PASSARINHANDO NO JARDIM

No jardim da Clínica Ser é possível ver ou ouvir vários pássaros. Em 15 dias, registramos ali mais de 20 espécies, cada uma com suas peculiaridades. As diversas plantas e estruturas proporcionam abrigo e alimentação para os pássaros, que também aproveitam o espaço para interagir, ter acesso a água, construir ninhos etc.

De manhã cedo, o primeiro pássaro a ser ouvido é o sabiá-laranjeira, ave símbolo do Brasil. Famoso pelo canto melodioso, cada sabiá tem seu próprio repertório. Cantado em verso e prosa a ponto de embasar sua escolha como ave símbolo do Brasil.

A pequena corruíra está sempre explorando os espaços, principalmente na cerca-viva, à procura de insetos e aranhas. Valente, às vezes tem a ousadia de perseguir pássaros maiores.

Os pardais cantam e vasculham os espaços da clínica à procura de migalhas. São nativos da Europa e foram trazidos em pequena quantidade ao Brasil, onde se espalharam e se tornaram uma das espécies mais comuns nas cidades.

A asa-branca, da conhecida canção de Luiz Gonzaga (“Inté mesmo a asa branca / Bateu asas do sertão”), fica empoleirada nos galhos mais altos das árvores no fim de tarde.

O construtor joão-de-barro, um dos pássaros mais ativos do jardim, procura insetos, junta barro para fazer sua casa, canta e até persegue a corruíra.

Um casal de fim-fins (“Quando vinvin cantou/Corri pra ver você/Atrás da serra, o sol/Tava pra se esconder”), tímidos pássaros de canto doce, prefere se abrigar na mangueira, que tem a copa mais fechada.

“Passarinhar” é uma atividade relaxante com diversos benefícios para a saúde mental. Estudo da Universidade de Exeter relacionou o contato com a natureza e o número de aves observadas com redução da depressão, do estresse e da ansiedade. Outro estudo, com jovens americanos, relacionou sessões de 20 minutos de observação com melhoras em indicadores de humor.

Aproveitar o contato com a natureza que o jardim proporciona. Quem sabe o próximo texto sobre o jardim pode ser o seu!

Músicas:

Roendo Unha (Luiz Ramalho e Luiz Gonzaga)

Asa-Branca (Luiz Gonzaga e Humberto Teixeira)

Artigos:

Cox *et al.* Doses of Neighborhood Nature: The Benefits for Mental Health of Living with Nature, *BioScience*, Volume 67, Issue 2, February 2017

Cobar *et al.* (2017). Acute Effect of Birdwatching on Mood States of Senior High School Students in the Physical Education Setting. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH*. 1. 18-25.



Texto e Ilustração: Daniel

TRISTE POR VENCER

Uma controvérsia interessante
 Um mal estar incessante
 Não se entende esse indivíduo
 Que está livre do convívio
 Dos pesadelos que o assombram
 Talvez ele pense que as sombras
 São seus melhores amigos

Ele será exorcizado
 Salvo e arrebatado
 Um ser purificado
 Ungido e santificado
 Mas ele é um pobre coitado
 Não gostou de ser curado
 Queria continuar doente
 Para continuar sendo cuidado

Um vício por afeto
 Atenção, abrigo e teto
 Ele está livre para voar
 Mas sempre volta para a mão
 Da dona que foi o adotar
 Ele tem um bom coração
 Só não sabe dizer não

Miserável moribundo
 Sofre demais por tudo
 Ele gosta de doer
 Ele gosta de sofrer

Ele não sabe separar
 Realidade e fantasia
 Dá um jeito de causar
 Mais sorriso e alegria
 Às custas de sua própria
 Sanidade e simpatia

Ele está triste porque
 Não vai mais poder sofrer
 A vida não é tão legal
 Sem desafio radical
 Agora tudo é um marasmo
 Sem importância de lutar
 O mundo gira, o dia passa
 E nem precisa se esforçar

Um dia ele ainda vai
 Causar algum problema
 Tudo para salvá-lo
 Do tédio que o atormenta
 Ele quer vandalizar
 Xingar, pichar e se expressar

Ele ainda vai explodir
 Você não vai querer assistir

Ele vai chamar sua atenção
 Para mandá-lo pra prisão
 A cela é muito melhor
 Do que uma cama e um colchão
 Não vai ter motivos pra fugir

Receber visita ou resistir

Ele está triste por vencer
 Ele não quer essa vitória
 Não ter tarefa pra fazer
 É como uma triste derrota
 Ele vai criar um desafio
 E ele insiste, eu repito
 Ele insiste em desafio
 Ele não vai ficar no ninho

Matt Kai

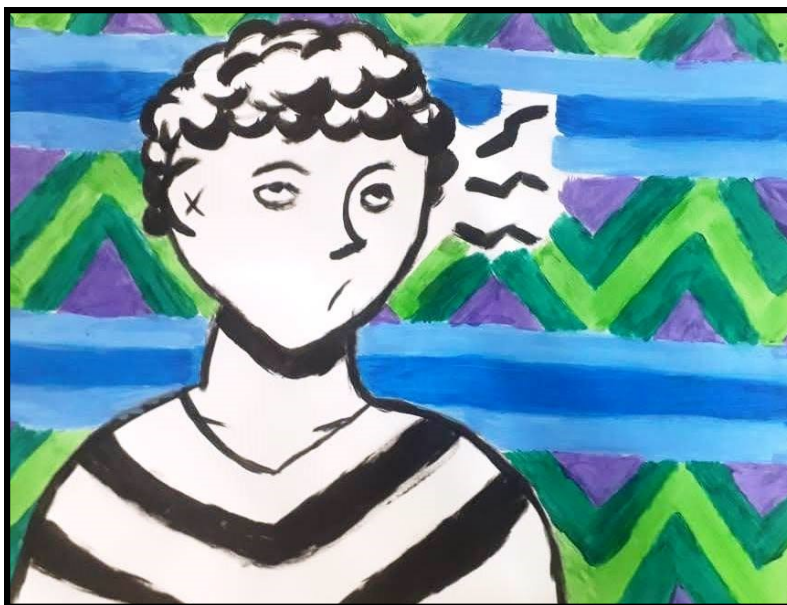


Ilustração: Matt Kai

MENTE

No meio de tantos problemas e turbulências
A visão do mundo ofuscava a mente...
Certamente, entrei no meu mundo sombrio.
Inevitavelmente, me transformaram num delin-
quente

Louco, vulnerável, atordoado...
Acabo me fundindo à escuridão.
Rapidamente...
Me isolo, me perco, me dói de forma intermitente...

Porém, uma luz aparece...
Inesperadamente, um clarão...
Uma alma doce e bondosa vem me resgatar,
Das trevas que infelizmente, eu entrei...

Um processo extremamente complexo,
É o de voltar a me aceitar, e me amar.
Mesmo com todos esses problemas...
Em minha mente.

Texto e Ilustração: Yasmin T.

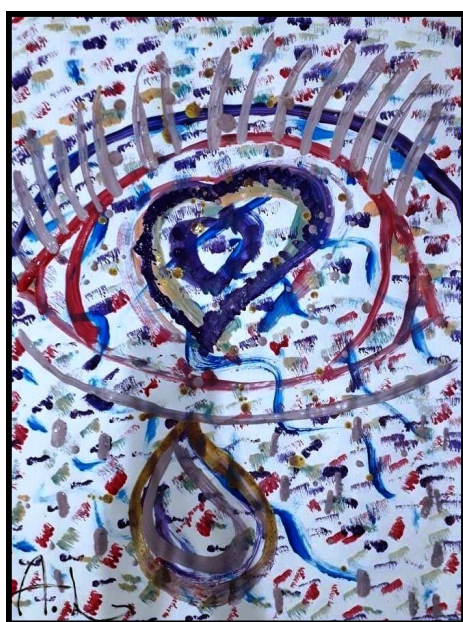
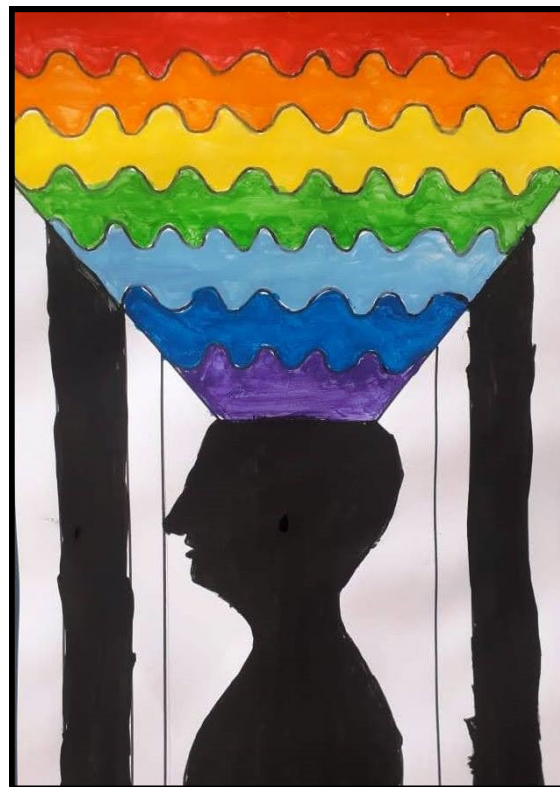


Ilustração: Lenin

AMOR, AMADOS AMANTES

amei amando amado o meu ser amado
amando amei
amei amando o amado
meu ser amado
serei amado
serei amando meu ser amado
se o meu ser amado ama meu eu amado
amado
serei amado
meu ser amado ama o meu amado amante
meu ser
seremos amados e amantes
Amados

M.

DILEMAS

Analiso, revivo, reflito

Aonde errei comigo?

Quando comecei a ver tudo tão cinza, tão
fosco, tão oco?

Soltei minha mão e segui sem mim

Demorei para reparar

Que não conhecia essa pessoa a me olhar

Aqui no escuro tateio incansavelmente

Sem saber ao certo quem eu era, quem eu
sou, quem eu serei

Não sei ao certo.

Não sei se saberei.

Não sei quem encontrarei.

Carol H.



Ilustração: M



Ilustração: Déa

**LEMBRETE PARA EU MESMA
EXERCER**

Sinto que preciso vencer a
insegurança e trabalhar em mim a
empatia para lidar com sabedoria as
situações que a vida me apresenta
em cada momento.

Silva V.

RESPIRA

Respira respira respira respira
 mão suada, copo treme
 a vontade do cigarro que nunca vem
entala entala entala entala
 a comida que não desce
 na boca seca de desconforto
 medo, angústia, culpa, vergonha
 de não ter feito o processo direto
 de novo e de novo e de novo e de novo
 falhando em algo, não sendo boa
 nem pra isso que deveria ter sido
fácil fácil fácil fácil
 a lembrança do filho no colo
 saudade do cheiro, do beijo
 do abraço, do calor do
mamãe mamãe mamãe mamãe
 a culpa batendo na porta
 a cabeça gritando de dor
 o pescoço tenso
insônia insônia insônia insônia
mamãe mamãe mamãe mamãe
 ai que saudade meu amor
 de pegar você no colo e dizer que
 te amo te amo te amo te amo
 e que você é a coisinha mais importante na
 vida da mamãe
 que seus olhinhos são lindos
 que sua boquinha é perfeita
 que amo o seu abraço e o cheirinho de pum
 que amo quando você me ajuda
 joga a fralda no lixo
 passa a pá e a vassoura
dá dá dá dá
 dou, meu amor
 o mundo todo se você precisar
desculpa desculpa desculpa desculpa
 a mamãe não ta bem mas vai ficar
yaya yaya yaya yaya
 eu sei, a mamãe também quer a yaya
 mamãe estragou até isso
 foi aniversário da yaya sabia?
parabéns parabéns parabéns parabéns
 fala tu!
TU TU TU TU
 perdoa, meu amor
 perdoa não estar com você
 te cuidar, te mimar, te amar
 eu te amo
TE AMO TE AMO TE AMO TE AMO

Mamãe**Ilustração: Virgínia**

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

FACILITADORAS:

Clara Alcântara | Terapeuta Ocupacional

Fernanda Cassol | Fisioterapeuta