



Jornal Ser ou Não Ser

41ª EDIÇÃO ESPECIAL SETEMBRO AMARELO | SETEMBRO-OUTUBRO | 2021

CARTA AOS INTERESSADOS

Oi,
queria dizer que eu não to bem. Se perguntar se eu to bem e eu responder que sim, eu to mentindo.
Não porque eu quero mentir, mas “bem” é muito relativo.
Amo vocês, não duvidem, mas não to bem.
Não quero ouvir que eu preciso rezar, que preciso vigiar, que tenho que pedir proteção aos céus.
Não quero ouvir que meu filho precisa de mim, que eu preciso ser forte pra voltar pra ele.
EU preciso de MIM. E nada mais.
Não quero ouvir planos pra quando eu sair daqui.
Não quero ouvir sobre faculdade, emprego, o caralho que for.
Não quero abraços de pena e nem palavras de encorajamento.
Eu cansei de conversas poucas sem motivo nenhum das quais não entendo nem a primeira palavras que foi dita, muito menos o enredo.
Eu quero saber como foi o seu dia.
O que você ta pensando.
Quais seus planos pra semana que vem.
Qual seu animal, comida, hobby preferido.
Me esqueçam um pouco.
Eu vou me tratar porque EU não gosto de estar assim.
Eu vou me tratar porque EU tenho meus planos.
Não por você, fulano ou ciclano.
Me deixem um pouco.
Me amem, mas me deixem ser
E eu vou ser por mim.



Com carinho, Eu

COMO EU CONTROLO A MINHA ANSIEDADE

Como sabemos, existem várias formas para relaxar, acalmar a mente e diminuir o impacto que o stress diário nos causa. No meu caso particular, vem funcionando muito bem o ritual de meditação e agradecimentos que eu inseri pela manhã, bem como a prática de atividade física. Essas rotinas me proporcionam um bem estar mental e físico que me possibilitam manter o controle da ansiedade e, conseqüentemente a concentração e o foco para retomar as minhas atividades diárias.

Outra forma que eu descobri para controlar a ansiedade foram as rodas de conversas, organizadas por psicólogos, pois eu percebi o quanto falar nos libertas. Trocar experiência, ouvir o ponto de vista de outra pessoa sobre o mesmo assunto nos abre a mente e quebra barreiras impostas por nos mesmas ou mesmos.

Confidencial

O QUE SE VÊ

Aqui cheguei com olhos de medo
pois aqui vi olhares estranhos
fitando-os dia após dia
percebi que não se tratava de miopia ou
hipermetropia
mas, dos fantasmas e dos assombros que cada
mente cria
assemelhei-me àqueles que tanto estranhei
afinal, fantasmas e assombros em minha
mente também criei
assim chegamos num ponto de comunhão
agora, sou parte do todo numa mesma visão
já não me sinto tão só
e cada olhar, agora amigo
ajuda-me na luta contra os fantasmas da mi-
nha criação

Texto e fotografia: José Renato



COMO VEJO UM NOVO MUNDO ME AFETA

Escreva em um papel cinco problemas atuais pelos quais você esteja passando. Agora, se por acaso, você soubesse que morreria amanhã ou semana que vem, o quão relevantes esses problemas seriam hoje para você. Esse pensamento mudou a minha forma de enxergar cada situação pela qual passo todos os dias, e gostaria de repassá-la para o máximo de pessoas que eu puder, porque acredito que isso possa mudar o mundo.

Bruna C.

QUE MORREU

Vivo no que se foi
Espero o que talvez venha
Vivo... Sobrevivo sem você
Porque você habita em mim
Mas eu não habito mais em você

Sem lar, desviada, marginalizada.
Marginalizei-me para sentir você
Em cada traço que eu devoro
Eu busco casa, porque não há lar.

Você, que morreu...
Levou para sete palmos
Conforto, segurança, fé.
Agora que meu corpo nos tem
Só os traços me fazem sustentar
Duas almas no meu corpo

E tantos riscos
Traços infinitos, para sustentar
duas almas.
Meu corpo não vai resistir
Então luto para aceitar
Que você morreu.

Ruiva



Ilustração: Raimundo R.

O MUNDO E SUAS PERSPECTIVAS

No último mês tenho vivido aqui na Ser. Com certeza estou um pouco afastada do mundo. Sinto-me pronta para voltar a viver no mundo. Tenho minha casa, lugar onde não terei a companhia de outras pessoas como tenho aqui a companhia dos outros internos, enfermeiros e terapeutas. Mas a minha vida é lá, aqui é apenas uma temporada para eu me conhecer e aprender e reconhecer como tenho agido no meu dia-a-dia desde o momento que me levanto até o momento em vou dormir. Tenho tentado reconhecer as ferramentas que tenho hoje para transformar meu dia-a-dia de forma produtiva e feliz preservando assim minha saúde mental. No entanto o mundo possui tantas coisas que às vezes sinto dificuldades em fazer minhas escolhas e é por isso que as ferramentas aqui da Ser continuam fazendo parte da minha vida mesmo quando eu for embora. Assim acho que continuarei um pouco como diz a música “caminhando e cantando” Tocar violão é algo que escolhi para a minha vida quando vim para Brasília e neste ano escolhi tocar teclado pois senti este chamado. Que o meu retorno à vida lá fora se apresente de forma Majestosa.

Dmmoraes

ONDE ESTÁ O MEU EU?

Doença, doença, dor
 Clínicas, terapeutas, psiquiatras
 Por vezes já não sei mais quem sou eu,,
 O eu doente, o eu paciente,
 Tantos anos se passaram que tudo se
 confunde com o meu próprio eu
 Mas sabe, ainda existe em algum lugar o
 meu eu sagrado, intocado
 Que resiste à doença, doença, dor, clínicas,
 terapeutas, psiquiatras,
 Mas onde estará este eu intocado?
 Há um lugar que às vezes é preciso se perder
 para achar,
 Meditar, rezar, cantar....
 Será essa a estrada para chegar lá?
 Lá neste lugar onde se perdeu o próprio eu?
 Ainda é possível encontra este lugar
 Cheguei a pensar que este lugar nunca mais
 seria possível encontrar.
 Mas ainda há, este lugar
 Basta reencontrar.

Cristiano L.



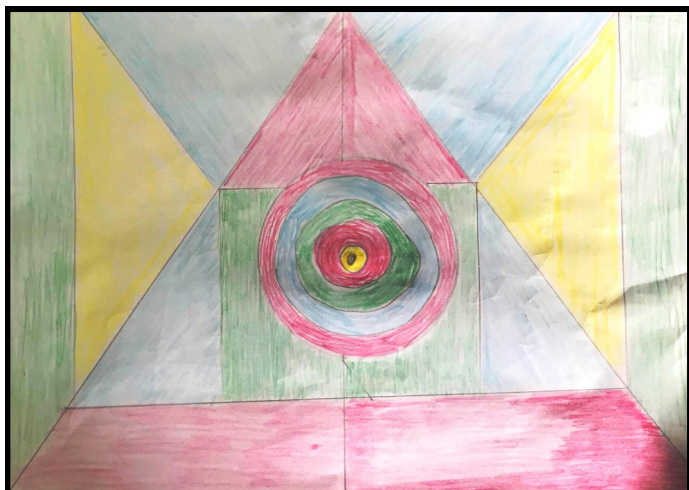
Escultura em argila: Victor

7 DE SETEMBRO

A independência do Brasil foi declarada por Dom Pedro I as margens do rio Ipiranga em 7 de setembro de 1822 no Brasil. Contudo, essa história possui detalhes que são importantes, na época, havia uma tensão entre Brasil e Portugal por conta de algumas medidas adotadas por Portugal. No mesmo ano da independência, em janeiro de 1822, os portugueses estavam exigindo o retorno de Dom Pedro para seu país. O brasileiros que eram contra essa decisão, reuniram milhares de assinaturas para que...

Aquela famosa frase : “Se é para o bem de todos e felicidade geral da nação, diga ao povo que fico”. Assim, a relação entre Brasil e Portugal, que já estava estremeçada, caminhou ainda mais para uma ruptura definitiva. Neste ponto, além de sofrer com as ameaças de Portugal, precisa-se entender que a elite brasileira que ansiava a independência. Foi na tarde de 7 de setembro de 1822, as margens do rio Ipiranga, voltando de santos que Dom Pedro, exclamou a famosa frase: “independência ou morte”.

Texto e ilustração: Helton



HORA DA COMIDINHA!

Fila. Fila de espera no corredor. Todos aguardando no horário marcado ... pacientes impacientes! Claro, pois é uma das horas mais esperadas por muitos: o almoço.

Comida quente, farta, por vezes, e, por muitas vezes, saborosa, a meu ver. Funcionários da cozinha? Sim, todos muito educados e prestativos. Competentes e assistentes. Obediência às regras. Regras da cozinha: ambiente acolhedor, que promove energia através de alimentos nutritivos. Energia da vida: a comida. Sob a supervisão de Luiz Fernando, o nutricionista da Clínica SER, o espaço funciona com excelência.

“Capuccino quentinho saindo!”: avisa a copeira Ceide, que faz a mistura do café preto com o Chocolate Quente ofertados pela Clínica no café-da-manhã na instituição. Ideia dela, espetacular. Mais uma opção para os internos que desejarem degustar essa delícia.

Certo dia, pude experimentar uma iguaria (digo por mim, por meu paladar (por vezes, requintado ... modéstia à parte!) um molho fantástico, diferente e muito gostoso. Textura perfeita, assinado pelo cozinheiro Francisco: Molho Agridoce de Mostarda.

Daí resolvi compartilhar aqui a receita para que possam preparar e ter o prazer de degustar esse item da boa gastronomia da Clínica SER.

Segue a receita dessa alquimia:

Ingredientes

1 xícara de açúcar mascavo
200 gramas de creme-de-leite
200 gramas de mostarda
1 cebola ralada
Noz moscada à gosto

1 pitada de sal

Modo de Preparo

Em fogo brando, coloque em uma panela o açúcar mascavo e deixe derreter, mexendo sem parar. Em seguida acrescente a cebola e a mostarda. Logo após, o sal e a noz moscada.

Prontinho. Deguste com saladas, peixes e aves ... ou com qualquer outra comidinha que sua imaginação escolher!

Já no plantão do cozinheiro Júlio, o molho branco é destaque.

Ele faz uma mistura típica da gastronomia, com excelência. Com a mistura chamada de roux, a iguaria é preparada.

Passo aqui a receita dessa delícia:

Ingredientes

3 colheres de manteiga
200 gramas de farinha de trigo
1 cebola ralada
1 lata de creme-de-leite
3 xícaras de leite integral
Noz moscada à gosto
Sal à gosto

Modo de Preparo

Para o roux, derreta a manteiga e junte a farinha de trigo. Coloque nessa massinha a cebola ralada. Em seguida, acrescente o leite, aos poucos, para não embolar, mexendo sem parar. Coloque então o creme-de-leite, o sal e a noz moscada para finalizar.

Coloque nos pratos que quiser! Delicioso!

E, assim, aproveito e agradeço a todos e todas que trabalham nas duas equipes da cozinha da SER.

Gratidão, sempre!

Nicole V. - Jornalista

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

FACILITADORAS:

Clara Alcântara | Terapeuta Ocupacional

Fernanda Cassol | Fisioterapeuta